

11月

今月の献立から

鯖のしそ香味焼き

材 料 4人分

鯖の切り身 4切  
(1切=70g)

【つけ汁】

しその葉 2枚  
にんにく 1かけ  
しょうゆ 大1  
みりん 大1

作り方

- ① 鯖は3枚おろしにして、1切70gくらいの切り身にする。
- ② しその葉はせん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ③ つけ汁の材料を混ぜ合わせてジッパーバッグに入れ、①を【つけ汁】に30分以上つけこむ。
- ④ ③の切り身の汁気をキッチンペーパーで軽くふき取り、魚焼きグリルで焼く。(220℃のオーブンで、12分位焼いてもよい。)

\*1人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
187Kcal	14.8g	6 mg	0.9 mg	0.9g

