



# さばのすだちソースかけ



焼いたさばに生姜やにんにくを使ったソースをかけて、食べやすく仕上げました。給食では、ソースに徳島県の特産品「すだち」の果汁と越谷のねぎを使っています。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：138kcal

タンパク質：12.2g

塩分：0.7g

さばを魚焼きグリルで焼く場合は皮を上にして油をかけて焼くとパリッと仕上がります。



## 作り方



- 1 さばは4つ（1切60g程度）に切り分けて、酒を振っておく。
- 2 にんにく、長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- 3 小鍋に②と◆の調味料を入れて煮立たせる。
- 4 同量の水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 5 フライパンに油を熱し、①のさばを焼く。
- 6 ⑤のさばに④のソースをかける。

※ソースの水は大量調理の分量なので、様子をみながら水を足してください。また、すだち果汁はすだちのしぼり汁でも代用できます。

焼いた鶏肉にすだちソースをかけてもおいしくいただけます。給食でも登場しています。

| 材料     | 4人分       |
|--------|-----------|
| さば切身   | 240g（4切分） |
| 酒      | 小さじ1      |
| 油      | 小さじ1      |
| にんにく   | 0.5g      |
| 長ねぎ    | 10g       |
| 生姜     | 1.2g      |
| ◆すだち果汁 | 小さじ1/2弱   |
| ◆醤油    | 大さじ1弱     |
| ◆みりん   | 小さじ2弱     |
| ◆水     | 大さじ3      |
| 片栗粉    | 小さじ1/3弱   |
|        |           |
|        |           |
|        |           |