

つくってみませんか？

下味をつけて焼くだけなのにとってもおいしい♪



<ぶりのてりやき>

材料(4人分)

ぶりの切り身(50g)	…	4切
○酒	…	小さじ2
○みりん	…	大さじ2/3
○しょうゆ	…	大さじ2/3
油	…	適量

作り方

- ① ぶりの水気をふきとり、よく混ぜた○の調味料に20分ほどつけて下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①のブリを焼いたらできあがり。

※給食では油を使わずに、オーブンで230℃15分焼きました。
家庭ではグリルで焼いてもOKです。

