

さばのマーマレード焼き

材料	分量（4人分）	
さば切身	4切れ	
A マーマレードジャム	大さじ2	
A しょうゆ	大さじ1	
A 酒	大さじ1	
A 豆板醤	小さじ1/3～1/2	
作り方		
<p>① Aの調味料をよく混ぜ合わせる。 ② さばをAに漬け込み下味をつける。 ③ 魚焼きグリルで10分くらい焼く。もしくは、フライパンで両面を焼く。</p>		
※給食センターで使用する、大量調理用のレシピなので、家庭での一人分とは異なることがあります。ご承知おきください。		
献立例		
	<ul style="list-style-type: none">・ごはん・牛乳・さばのマーマレード焼き・わかめの酢みそ和え・鶏汁	



フライパンで焼く場合は、焦げ付かないよう、魚焼き用のアルミホイルを敷くと便利です。