



逗子市食育推進キャラクター  
「しらわかちゃん」

魚の切り身を使って…

## ～照り焼きの献立～

### 副菜

副菜（野菜、海藻、きのこなど）は体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。また、食物繊維も多く、便秘予防にも。



### 主菜

主菜（タンパク質）は体を作る筋肉や血液の材料になります。



### 主食

主食（穀類）は体を動かすエネルギーに。特に脳を動かすためには必要です。



#### 【魚の照り焼き】

<材料：2人分>

魚の切り身…2枚（写真はブリ。他の魚でもOK）

サラダ油…少々（小さじ1/2程度）

タレ	酒	} 各大さじ 1/2
	しょうゆ	
	砂糖	
	みりん	

付け合わせ（インゲン、ワカメ、しめじなど。  
火が通りにくい物はゆでておく。）

<作り方>

- ①「タレ」の材料を混ぜておく。
- ②魚の表面をキッチンペーパーで軽くふく。
- ③フライパンを温めてサラダ油を入れて魚を焼く。焼き色がついたら裏返して同様に焼く。
- ④フライパンの中の焼き油をキッチンペーパーでふき取り、タレを加えて魚にからめる。魚を端によせ、残ったタレで付け合わせの野菜などの味付けをし、魚と共に皿にもる。

#### 【キャベツの塩昆布和え】

ざく切りにしたキャベツを電子レンジで加熱し、塩昆布を適量加えて混ぜる。