

おすすめ!

きゅうしょく

## 給食レシピ～タンドリーフィッシュ～

ざいりょう  
【材料 5人分】

- さかな きのみ なん さかな か きれ  
魚の切り身 (何の魚でも可) 5切れ
- たまねぎ 20g (1/4個)
- りんご (あれば) 20g (1/8個)
- にんにく・しょうが 1片ずつ
- カレー粉 2g
- しょうゆ・みりん 10gずつ
- さけ 酒 5g
- さとう 4g

つく かた  
【作り方】

- ① たまねぎ・りんご・にんにく・しょうがはすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。
- ② 魚の切り身を漬け込む (20分以上)。
- ③ オーブンやフライパン、グリルなどで焼き、できあがり。

じかん  
時間のあるときに漬け込み、  
れいとう  
冷凍しておけば、焼くだけでOK!  
や さかな にがて  
焼き魚が苦手でも、食べやすいです。  
もちろんお肉で作っても  
おいしいですよ。

