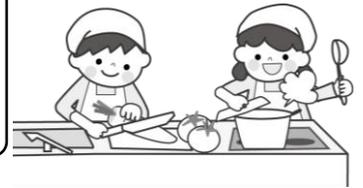


めんつゆを使ったさばやき



ざいりょう りぶん
【材料：2人分】

| | |
|-------------|-------|
| さば | き |
| 鯖 | 2切れ |
| なすび | ほん |
| | 1本 |
| くじょう | てきりよう |
| 九条ねぎ | 適量 |
| てん | てきりよう |
| 天かす（いか入り） | 適量 |
| めんつゆ（ストレート） | てきりよう |
| | 適量 |
| あぶら | てきりよう |
| 油 | 適量 |

つく かた 【作り方】

- ① 九条ねぎを小さめの小口切り、なすびを輪切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、鯖を皮目から焼く。
- ③ 鯖の皮に焦げ目がついたら、ひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 鯖を取り出したフライパンで、なすびを両面焼く。
- ⑤ 鯖となすびを盛り付け、九条ねぎ、天かす、めんつゆをかける。



しょくいく おうほ つう なか えら
食育レシピコンテスト応募670通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課