

# ☆きゅうしょくレシピ10☆

## 【さわらのさいきょうやきふう】



(ざいりょう) (4にんぶん)

さわら	4きれ
さけ	4グラム
かたくりこ	20グラム
あげあぶら	あげものができりょう
しろみそ	15グラム
さとう	10グラム
みりん	5グラム
しょうゆ	5グラム
みず	30グラム

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 さわらにさけでしたあじをつける。
- 2 さわらのしるけをきってかたくりこをつけ、あぶらであげる。
- 3 たれをつくる。  
なべにしろみそ、さとう、みりん、しょうゆ、みずをあわせてひをつけ、じっくりにする。
- 4 あげたさわらのうえからたれをかける。

