瀬戸内海の「はまち」を食べよう！　　2020/11/26

はまちの照り焼き

材料（３～４人分）		切り方や準備
はまち（切り身）	４ 切	はまちに、酒と塩をふっておく。
清酒	大さじ １	
食塩	ひとつまみ	
しょうゆ	小さじ ２	たれ
三温糖	小さじ ２	
みりん	小さじ １	
湯	大さじ ３	
でんぷん	小さじ 1/2	

調 理 方 法
①　下味をつけておいたはまちの水分をキッチンペーパーでとる。 ②　はまちをこんがりと焼く。 ③　たれの調味料を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④　焼いたはまちに、たれをかけて、できあがり。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。