

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

6月19日(金)
の献立

さばのカレー^や焼き



さばは^{しお}塩さばを使うと味がついており、^{ほね}骨もとりやすく
^た食べやすいです。カレー味がさばによくあいます!!

材料

・ ^{しお} 塩さば ^き 切り身 ^み	2切れ ^き
・ ^{はくりきこ} 薄力粉	大さじ3 ^{おお}
・ ^こ カレー粉	大さじ1 ^{おお}
・バター	大さじ1 ^{おお}

作り方

- ① ^{ぶくろ}ポリ袋に^{こむぎこ}小麦粉と^こカレー粉を入れて^い粉を^{こな}混ぜます。
- ② ①にさばを^い入れてさばに^{こな}粉をまぶします。
- ③ ^{てっばん}鉄板に^しオーブンシートを敷いて、さばを^{なら}並べ、さばの^{うえ}上にバターをのせます。
- ④ 230℃に^{よねつ}予熱したオーブンで15分^{ふん}焼きます。