主菜ー焼き物 i-08

ぶりの照り焼き

材　　料	分量(g)
ぶり	60.00
しょうが	1.00
三温(花見糖)	2.50
しょうゆ(濃口)	6.00
みりん	6.00

エネルギー(kcal)	182
たんぱく質(g)	13.3
脂質(g)	10.6
カルシウム(mg)	5
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	30
VB1(mg)	0.14
VB2(mg)	0.23
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろして，調味料と混ぜる。

② ぶりを調味液につける。

③ オーブンで焼く。

☆ 調味液を煮立て，焼きあがったものにかけてもよい。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。