

給食室だより No13

前回に続き、魚献立の紹介です。学校の鉄釜では煮魚を作ることは難しいので、鯖の味噌煮に近い味つけをめざして考えた献立です。焼いているので香ばしさもあります。ご家庭でもお試しください。

2月22日（金）

ご飯・牛乳・鯖のねぎ味噌焼き・ひじき煮 のっぺい汁

「鯖のねぎ味噌焼き」（1人分）

材料 1人分

- 鯖40g ・酒 適量 ・しょうが少々
- 長ねぎ5g ・砂糖 1.5g ・みりん 1.5g
- しょうゆ 1.5g ・赤味噌 3g

作り方

- しょうがを洗い、すりおろす。
 - 長ねぎを洗い、小口に切る。
 - すりおろしたしょうがと調味料（味噌・砂糖・酒・みりん・しょうゆ）を混ぜ合わせる。
 - 鯖に調味料と小口切りの長ねぎを加えて、味付けする。
 - オーブン170度で約15分焼いて、魚に火が通ったら出来上がり。
- ※フライパンでもおいしくできます。味噌が焦げやすいので注意してください。



調味料をはかり、混ぜ合わせます



野菜を洗い、切ります。



調味料を魚に混ぜます。



ねぎを混ぜます。



天板に魚を並べます。



オーブンで焼きます。



焼き上がりました。