

【学校給食レシピ紹介】

2015年4月掲載

<p>レシピ名</p>	<p>さわらの西京焼き</p>
<p>エネルギー (1人分)</p>	<p>175kcal</p>
<p>材料 (4人分)</p>	<p>さわら・・・4切れ(60g/人) 酒・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・少々 白みそ・・・・・・・・大さじ1 濃口しょうゆ・・小さじ1 みりん・・・・・・・・小さじ1</p>
<p>作り方</p>	<p>① さわらに酒と食塩で下味をつける。 ② 調味料を混ぜ合わせ(白みそをみりんで溶き、しょうゆを加える)、さわらを漬け込む。 ※大量調理のため、調味料の分量は少なめに設定しています。 ③ 漬け込んださわらを焼く。</p>
<p>一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント、 食べた子どもの感想など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中学校の学校給食では、卒業・進級のお祝い献立として「赤飯、牛乳、さわらの西京焼き、菜の花のからしあえ、すまし汁、くだもの(いちご)」を実施しています。その中の「さわらの西京焼き」を紹介します。 ・ 春が旬のさわらを、給食では、地元の白みそにつけ込んで焼きました。みそ味がしみ込んだ、ご飯がすすむ一品です。 ・ 魚の苦手な中学生にも好評です。 ・ みそはこげやすいので、注意して焼いて下さい。 <div data-bbox="762 1594 1394 2065" data-label="Image"> </div>