

【学校給食レシピ紹介】

2016年1月掲載

レシピ名	さわらのゆずみそかけ
エネルギー(1人分)	129 kcal
材料 (4人分)	(4人分) さわら・・・4切れ(1切れ60g) 酒・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・少々 ゆず・・・・・・1/2個(果汁と皮) 中みそ・・・・・・小さじ1 白みそ・・・・・・大さじ1 三温糖・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・・小さじ1 水・・・・・・少々
作り方	① さわらに酒と食塩で下味をつける。 ② ①を焼く。 ③ ゆずをきれいに洗い、皮はすりおろし、果汁をしぼる。 ④ 鍋に中みそ、白みそ、三温糖、みりんを入れてよく混ぜながら弱火にかけ、仕上げに③を加えてゆずみそを作る。かたいときは少量の水を加え、好みのかたさに調整する。 ⑤ ②に④をかける。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none">ゆず風味の甘いみそが子どもたちに人気です。 ゆずが手に入ったらぜひ作ってみてください。今回は魚を焼いてゆずみそをかけていますが、ゆずみそは他にもいろいろな料理に使えます。豆腐やこんにゃくの田楽、和え物にもおすすめですよ。みそは種類によって味が違うので、砂糖やみりんを調整し、好みの味に仕上げてください。 