

【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)	<p>(4人分)</p> <p>さわら・・・4切れ(1切れ60g)</p> <p>酒・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・少々</p> <p>ゆず・・・・・・1/2個(果汁と皮)</p> <p>中みそ・・・・・・小さじ1</p> <p>白みそ・・・・・・大さじ1</p> <p>三温糖・・・・・・小さじ1</p> <p>みりん・・・・・・小さじ1</p> <p>水・・・・・・少々</p>
作り方	<p>① さわらに酒と食塩で下味をつける。</p> <p>② ①を焼く。</p> <p>③ ゆずをきれいに洗い、皮はすりおろし、果汁をしぼる。</p> <p>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。</p> <p>⑤ ②に④をかける。</p>
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。

