

# 【学校給食レシピ紹介】

2018年5月掲載

レシピ名	さわらの木の芽みそかけ
エネルギー(1人分)	142 kcal
材料 (4人分)	(4人分) さわら・・・・・・・・4切 食塩・・・・・・・・少々 酒・・・・・・・・小さじ1 サラダ油・・・・・・小さじ1 木の芽・・・・・・・・1g 白みそ・・・・・・・・小さじ4 みりん・・・・・・・・小さじ1 上白糖・・・・・・・・小さじ1
作り方	① さわらに酒と塩で下味をつける。 ② 木の芽を細かく刻む。(できればすり鉢でする。) ③ 白みそと上白糖を混ぜる。 ④ 鍋に③とみりんを入れ火にかける。かたい場合は水を入れて加熱し、最後に②を入れて混ぜ合わせる。 ⑤ 薄く油をぬった天板に①を並べ、焼く。 ⑥ 焼きあがったさわらに、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)	木の芽みそがかたい場合は、水(分量外)を足して調整してください。 給食では鍋で加熱して作りますが、家庭では電子レンジ等を利用してよいでしょう。 