

【学校給食レシピ紹介】

2019年2月掲載

レシピ名	さけの幽庵焼き
エネルギー(1人分)	96kcal
材料 (4人分)	(4人分) さけ(切り身・60g) ……4切れ 酒……………大さじ1 ゆず……………1/2個 濃口しょうゆ……………大さじ2 みりん……………大さじ1 サラダ油……………適量
作り方	① ゆずはきれいに洗い、果汁をしぼる。 ② 酒・ゆず果汁・濃口しょうゆ・みりんを合わせ、20～30分程度さけを漬ける。 ③ サラダ油をぬったグリルまたはサラダ油を熱したフライパンで焼く。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	幽庵焼きは季節感を大切にした和食の焼き物です。 季節の果実を使って漬け込むので、冷めても堅くなりやすく、お弁当のおかずにもむいています。 今回はゆずを使っていますが、すだち、かぼす、レモンなどもおすすめです。 調味料に漬け込んで焼くだけでおいしく魚を食べることができます。 