【学校給食レシピ紹介】

2019年12月掲載

レシピ名	さわらのねぎみそかけ
エネルギー（１人分）	108kcal
材料 （４人分）	（４人分） さわら（切り身）・・・・ ４切れ しょうが（すりおろし）・ 2g ┐ 酒・・・・・・・・・・・・小さじ１ ├ A 塩・・・・・・・・・・・・少々 ┘ 白ねぎ・・・・・・・・・・12g ┐ 麦みそ・・・・・・・・・・小さじ１ │ 白みそ・・・・・・・・・・小さじ１ ├ B 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ１ │ 水・・・・・・・・・・・・大さじ１ ┘ ※麦みそがない場合は、ご家庭にあるみそで代用可能です。
作り方	① さわらにＡで下味をつけて焼く。 ② 白ねぎをみじん切りにする。 ③ Ｂを混ぜて、魚にかけやすい固さになるまで加熱する。 ④ さわらにねぎみそをかける。
一言コメント （食材の栄養や、作り方のポイントなど）	しょうがとみそで魚のくさみが気にならず、しっかりした味付けでごはんがすすむ料理です。 鮭や白身魚でも代用できます。 ホイルに包んで蒸し焼きにしてもおいしいです。