

【学校給食レシピ紹介】

令和3年5月掲載

| | |
|---------------------------------------|--|
| レシピ名 | 若どりの金山寺みそ焼き |
| エネルギー(1人分) | 126kcal |
| 材料 (4人分) | (4人分) 若どり(もも・50g)・・・4切 しょうが・・・・・・・・・・1かけ 金山寺みそ・・・・・・・・・・大さじ2 酒・・・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・少々 油・・・・・・・・・・適量 |
| 作り方 | ① しょうがをすりおろす。 ② ①・金山寺みそ・酒・塩をまぜ、若どりを漬け込む。 ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。 |
| 一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など) | 金山寺みそは、大豆・米・麦・野菜で作られた「なめみそ」です。そのまま食べてもおいしいみそですが、給食では調味料として使います。若どりのほかに、魚を漬け込んで焼いてもおいしいです。焦げやすいので、火加減に気をつけてください。オープンシートやアルミ箔を使ってもいいですね。 簡単に調理でき、子どもたちに人気のある料理です。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもおすすめです。 |

