


☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

魚の西京焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
白身魚	4切れ		①味噌～みりんまでを 混ぜて、漬け味噌を作る。 ②魚にまぶし、30分以上 漬けおく。 ③グリルやオーブンで焼き目 がつくまで焼く。 (焦げやすいので注意！)
味噌	大さじ2		
酒	小さじ1半		
みりん	大さじ1半		
砂糖	大さじ1半		



ワンポイント

*給食の魚の切り身は40～50gと小さめなので、ここでは一般的な切り身の大きさ(70g程度)に合わせて分量を記載しました。

*白身魚は鮭のほか、目鯛、シルバーなどが合います。