

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

魚の香味焼き

| 材料 | 分量(4人分) | 切り方 | 作り方 |
|------|---------|-------|--|
| さば | 4切れ | | ①しょうが～しょうゆまでを混ぜて、つけだれを作る。 ②さばにまぶし、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！) |
| しょうが | 2g | おろす | |
| にんにく | 2g | おろす | |
| ねぎ | 10g | みじん切り | |
| みそ | 大さじ1 | | |
| みりん | 小さじ1 | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | |



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身の大きさ(70g程度)に合わせて分量を記載しました。
- *さばが一番合いますが、さわらや目鯛などでもおいしいです。