



# 魚の紅葉焼き

～すりおろした人参を紅葉に見立てて～



エネルギー 173 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

- ご飯
- さらわの紅葉焼き
- 甘酢和え
- いものこ汁
- 牛乳

## 材料(4人分)

魚	4切れ
醤油	小さじ2
酒	小さじ1
しょうが(すりおろす)	少々
マヨネーズ	大さじ2
白みそ	小さじ1
にんじん(すりおろす)	1/5本(30g)

## 作り方

- 【1】魚を醤油・酒・しょうがに漬ける。
- 【2】マヨネーズ・みそ・にんじんを混ぜ合わせる。
- 【3】【1】の魚に【2】のをのせ、アルミホイルをかぶせて魚焼きグリルで焼く。
- 【4】【3】に火が通ったら、アルミホイルをはずし、焼き色がつく程度に焼いて完成。

※魚焼きグリル以外にもトースターや、クッキングシートを敷いたフライパンで焼くのも可能です。