



魚の梅みそ焼き

～梅と味噌の塩気で、ご飯がすすむ一品です～



<給食で提供されたメニュー>

- 茎わかめと青菜のごはん
- さわらの梅みそ焼き
- 吉野汁
- みかん
- 牛乳

エネルギー 117kcal (1人分) 食塩相当量 0.9g (1人分)
 ※さわら1切れ60gで算出しています。漬けだれを含んでいます。

材料(4人分)

魚(さわらなど)	4切れ
塩	少々
みりん	小さじ2
梅びしお	小さじ2
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- 【1】 魚に塩を振る。
- 【2】 みりん、梅びしお、みそ、砂糖を混ぜ合わせたものに、【1】の魚を漬け込む。
- 【3】 【2】をオーブントースターで、こんがり焼いて完成。

※アルミホイルで包むと、焦げずに焼くことができます。

※フライパンや、魚焼きグリルで焼くことも可能です。