



# 魚のしょうが風味焼き

～長ねぎとしょうがの甘酢だれが味のアクセント～



＜給食で提供されたメニュー＞

- こぎつねごはん
- はがつおのしょうが風味焼き
- 豆腐とわかめのすまし汁
- お月見団子(南瓜入り)
- 牛乳

エネルギー 117kcal (1人分) 食塩相当量 0.7g (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
酒	少々
しょうゆ	大さじ 1/2 弱
しょうが(すりおろす)	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2 弱
みりん	小さじ 2/3
砂糖	大さじ 1/2 弱
酢	大さじ 1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ 1
長ねぎ(みじん切り)	12g(2～3cm)

## 作り方

- 【1】 酒・しょうゆ・おろし生姜を混ぜ合わせたものに、魚を漬け込む。
- 【2】 【1】をオーブントースターで、こんがり焼く。
- 【3】 しょうゆから長ねぎまでを小皿に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。(500Wで20～30秒ほど)
- 【4】 焼きあがった魚に【3】のたれをかけて完成。