



# 魚の板橋産ねぎみそ焼き

～魚が苦手な人でも食べやすい ねぎみそ焼き～



エネルギー 204kcal (1人分) 食塩相当量 1.4g (1人分)  
\* 漬けダレを含んでいます。



＜給食で提供されたメニュー＞  
ごはん  
ひじきのふりかけ  
さわらの板橋産ねぎみそ焼き  
けんちん汁  
牛乳

## 材料(4人分)

魚(サワラなど)	4切れ
長ねぎ(みじん切り)	20cm程度(60g)
しょうがのすりおろし	少々
白みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2/3

## 作り方

- 【1】長ねぎ、しょうが、調味料を混ぜて、魚に漬ける。
- 【2】【1】にアルミホイルをかぶせて、魚焼きグリルで焼く。
- 【3】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。

※【1】の作業は、使い捨てビニール袋を利用すると簡単です。  
※魚焼きグリル以外にも、トースター、フライパンにフライパン用ホイルを敷いて焼くことも可能です。