



主菜



魚のねぎみそ焼き



給食では「サワラのねぎみそ焼き」で登場します。「とり肉のねぎみそ焼き」もおいしく作れたという声もいただきました。



作り方

1. 長ねぎをみじん切りにする。
2. ◆の調味料と長ねぎをチャックつきの袋に入れる。
3. 魚も、チャックつきの袋の中に入れて、30分ほどつけておく。
4. フライパンにサラダ油を入れて、あたためる。
5. 魚をフライパンに乗せて中心まで火が通るまで焼く。

材料

目安：4人分

- 魚の切り身 50g 4切れ
- ◆ 赤みそ 大さじ1
- ◆ さとう 小さじ1
- ◆ しょうゆ 小さじ1
- ◆ みりん 小さじ1
- ◆ ごま油 小さじ1 / 2
- ◆ 長ねぎ 1本
- 油 小さじ1

給食では…

・給食では、肉や魚は低学年は40g、中学年は50g、高学年は60gの切り身を使用しています。

・魚焼き用アルミホイルを使うと、焦げ付きにくくなると思います。