

学校給食レシピ紹介



さばのみそかけ<日本料理>



材 料 1人分

生さば (40g)	1切
米みそ (赤色辛みそ)	5g
砂糖	4g
本みりん	1.2g
水	少々 (たれの濃さを見て加えます。)

つくりかた

1. 米みそ～水でみそだれを作ります。水はたれの濃さを見て、必要な場合に加えます。
2. さばを焼きます。(オーブンでも魚焼きグリルなど)
3. 焼いたさばに、みそだれをかけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。