

給食レシピ紹介～魚の香味焼き～

【材料（1人分）】

さわら…1切
★しそ…1枚
★醤油…小さじ1/2(3g)
★レモン汁…小さじ1/2(2.5g)
★みりん…小さじ1/5(1g)
★酒…小さじ1/5(1g)
★砂糖…少々
★生姜…少々

【作り方】

- ① しそはみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせて魚を漬ける
- ③ 汁ごと耐熱容器に入れてオーブンで焼く。または、フライパンに油を薄く敷いて、魚を入れて焼き目をつけたら、漬け汁も入れてたれを絡ませる。



★ポイント★

しそが旬の6～7月におすすめのレシピです。
給食ではさわらを使用しましたが、白身魚や鶏肉等でもおいしく作れます。