

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。