

さわらのゆず味噌焼き

吉和学校給食センター

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

さわら（切り身） 50g × 4切れ

★タレ

白みそ	大さじ1強
みりん	小さじ2 / 3
砂糖	小さじ2 / 3
ゆず（果汁）	小さじ1 / 3

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 小鍋に調味料を入れて、加熱する。
- ② ①にゆず果汁を加えて、タレを作る。
- ③ たれをさわらの切り身の上にぬり、オーブンで焼く。
(フライパンで焼く場合は、油をひいて焼く。)

献立名

吉和米
さわらのゆず味噌焼き
こまつなと大豆のお浸し
沢煮椀
牛乳

＊ 減塩のポイント

白みそとゆずの風味をきかせることで、味が引き立ち、しょうゆや塩を加えなくてもおいしく食べることができます。

