

●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

幼児1人あたり(魚1/2切)

99 Kcal

■魚のごま味噌焼き

【材 料】 4人分

魚		4切 (320g)
み	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
け	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
だ	だし汁	大さじ1
	白ごま	大さじ3

◆ ひとくちメモ ◆

さわら、鮭、かじきなど
どんな魚にも相性抜群の
ごま味噌焼きです。

【作り方】

- ① 厚手のビニール袋に、つけだれの調味料を混ぜ、魚を入れてなじませる。[30分くらい]
- ② オーブンシートをひいた天板に①の魚を並べ、つけだれをかけて230℃で15分くらい焼く。

※油をひいたフライパンで
フタをして焼いても良い。



★献立組み合わせ例

- ・グリーンピースごはん
- ・かぶの煮びたし
- ・若芽と豆腐のすまし汁