

がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★

さば ねぎ み そ つく がた
鯖の葱味噌がけの作り方

ざいりょう り ぶん
〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

- 鯖の切り身 (40g) …1切れ
- 酒 (下味用) …3g
- 生姜 (下味用) …0.3g
- 葱…3.5g
- 醤油…2g
- 味噌…3.5g
- みりん…0.8g
- 砂糖…3.5g



つく がた
〈作り方〉

- ① 鯖に下味をつける。
生姜は、皮をむき、すりおろす。
酒とすりおろした生姜を合わせ、そこに鯖全体を浸す。
- ② タレを作る。
※魚を触った後は、両手をよく洗ってから次の作業をしましょう。
葱を荒みじん切に切る。
鍋に、切った葱、醤油、味噌、みりん、砂糖を入れ、焦げないように気をつけながら、味噌がよく溶け、みりんのアルコールが飛ぶまで、混ぜながら加熱する。
- ③ 鯖を焼く。
オーブンを180℃に予熱する。
180℃に予熱したオーブンで、10～20分、①の鯖を焼く。
※オーブンによって焼き時間が異なります。焦がさないよう、よく鯖の表面の様子を見ながら、少しずつ追加で加熱しましょう。
- ④ タレをかける。
焼きあがった鯖に、②のタレをかけて、完成！