

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  
鯖の葱味噌掛けの作り方

〈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



〈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、少しづ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！