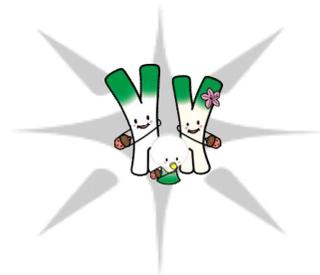




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★鱈の白ねぎ味噌焼★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
さわら切り身40～60g	4切	
白ねぎ	15	
白味噌	15	大さじ1
味噌	5	小さじ1
酒	5	小さじ1
砂糖	6	小さじ2
みりん	2	小さじ1/3
しょうゆ	2	小さじ1/3
水	10	

鱈は、鳥取県で秋から冬にかけてよく水揚げされる魚です。新鮮なものは刺身で味わうこともできますが、淡泊な白身は、甘い白味噌とよく合い、漬け込んで焼くと絶品です。白ねぎの他にも柚子や胡麻などの風味を加えた様々な味噌で楽しむのもおすすめです。

【作り方】

- ① 白ねぎを小口切りにする。
- ② Aの調味料を味噌が溶けるまでよく混ぜ合わせ、①を加えてみそだれを作る。
- ③ ②に鱈を加えてたれを絡ませ、20分程度漬け込む。
- ④ クッキングシートを敷いた鉄板に③を並べる。たれの白ねぎが残らないように切り身に乘せるようにする。180℃に余熱したオーブンで10分前後焼く。
※コンロのグリルやフライパンで調理をする場合は、焦げやすいので、火加減に注意しながら焼く。

