



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。

★ますの香草焼★

※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
ますの切り身	4切	
クレイジーソルト	1.6	小さじ1/4
乾燥オレガノ	0.1	少々
食塩	0.5	少々
白ワイン	4	小さじ2/3

【作り方】

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ますの切身に白ワインをふってしばらくおく。さらに☆を軽く押さえるようにまぶしてしばらくおき、味をなじませる。
- ③ ②を予熱したオーブンで10～15分程度焼く。

※焼き時間や温度はご家庭のオーブンで調節してください。

香草を使うことで、魚の臭みが消えて食べやすくなります。オレガノには、胃腸を整えるはたらきがあり、消化促進の効果もあります。

ます以外の魚にも合う味付けなので、いろいろな魚でアレンジすることができます。

