



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



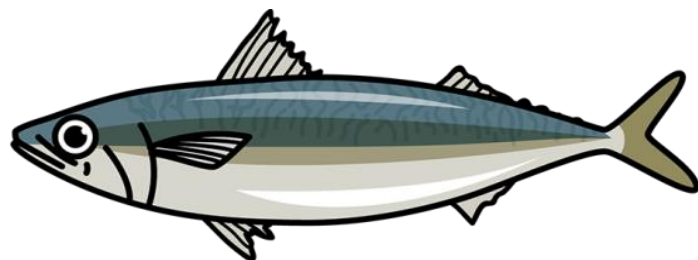
☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★さばのごま味噌焼き★		
材 料	分量 (g)	備 考
さばの切り身・50g	4切	
酒 (ふり用)	4	小さじ1
酒	12	大さじ1弱
すりごま (白)	4	小さじ1強
味噌	10	大さじ1/2
しょうゆ ★	8	大さじ1/2
砂糖	4	小さじ1強
おろし生姜	少々	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① さばの切り身に酒をふってしばらくおく。
- ② ★の調味料を混ぜて、①にまんべなくまぶす。
- ③ 180℃に温めておいたオーブンで焼く。
※オーブンがない場合は、フライパンでも焼けますが、焦げやすいので魚焼きグリルがおすすめです。



給食では魚が苦手な子ども達のために、魚料理の調理を工夫しています。特に青魚特有の香りが気になるようですが、味噌やごまを使うことで香ばしさが増し、臭みもなくなるので食べやすくなります。



●電子レンジなどの調理機器
を上手に使いましょう！！