



おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# さばのねぎみそ焼き



魚を食べてもらえるように工夫した料理です。さわらや白身魚に変えてもおいしく作れます。

また、ねぎみそは鶏肉・豚肉・豆腐・生揚げ・じゃがいも・さといも・こんにゃくなどにかけてもおいしく、ごはんによく合います♪



## 材料(1人分)

さば	60g
酒	1.5g
しょうゆ	1.5g
ねぎ	10g
ごま油	1g
赤みそ	5g
砂糖	2.8g
しょうゆ	0.3g
みりん	1g
水	1g

## 作り方

- ① さばに酒・しょうゆで下味をつけておく。ねぎはみじん切りにする。
- ② ごま油でねぎを炒め、赤みそ・砂糖、しょうゆ・みりん・水を加えてとろりとするまで加熱する。
- ③ さばを軽く焼き、②のねぎ味噌をかけてもう一度、少しこげ目が付くくらい焼く。

※ さばはオープン・オーブントースター・グリル・フライパンなどで焼けます。アルミカップなどに入れて、最初からねぎみそをかけて焼いてもいいです。その時は、こげやすいので火加減に注意してください。ねぎみそに七味唐辛子・さんしょう・すりごまなどを加えてもおいしいです。



立川市学校給食課