

学校給食レシピ

令和2年4月

《鯖の柚子みそ焼き》



〈材料 4人分〉

鯖 (切り身 約50g)	4切れ
白ごま いる	大さじ1 (9g)
砂糖	小さじ4 (12g)
A みりん	小さじ2 (12g)
醤油	小さじ1強 (7g)
白みそ	小さじ2 (12g)
ゆず (果汁)	少々

〈作り方〉

※A を全て混ぜ合わせ、みそ床を作っておく。

- ①鯖にみそ床を塗り、下味をつける。
- ②フライパンに油をひき、鯖を両面焼く。
(みそは焦げやすいので火加減に気を付ける)
- ③焼きあがったら、上からごまをふる。

白ごま すり	適量
焼き油	適量

ゆずは生の果皮をすりおろして入れると、よりゆずの香りが引き立ちます！