



学校給食 レシピ

さばのみそだれかけ

「まろやかみそだれ」でおいしさアップ!



ya - 12

材料<4人分>

さば切り身（塩さばでないもの）4切
酒・・・適量

※みそだれ

みそ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
おろししょうが
（チューブ入り）4cm程度
水・・・大さじ4



【-ロメモ】

さば以外の魚、蒸したとり肉、厚揚げなどにもよく合います。みそだれは、多めに作っておくと、とても便利です。

作り方

①さばに酒をふる。

②200℃のオーブンで15分、または魚焼きグリルで10～12分焼く。

③※みそだれの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりラップをして600wのレンジで2分加熱する。いったん取り出して混ぜ合わせたら、さらに1分加熱する。

④焼きあがったさばにみそだれをかけてできあがり。

【給食献立】

麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツのしそひじきあえ のっぺい汁

近江八幡市学校給食センター