

給食レシピ紹介



【白身魚の香味焼き】

★材料（5人分）

白身魚（50g）	5切れ
小ねぎ	10g・・・小口切り
レモン果汁	2.5g
にんにく	5g・・・すりおろす。もしくは、みじん切り。
うすくちしょうゆ	10g
料理酒	4g
砂糖	2.5g
みりん	4g
オリーブオイル	4g・・・脂が多い魚の時は入れなくてもいいです。

★作り方

- ①ボールに、小口切りのねぎ、調味料を入れ、混ぜ合わせる。魚につけ込んでおく。
 - ②余熱したオーブン、200℃前後で約15分間焼く。魚に、しっかり火が通ったことを確認したら、出来上がり！
- ※アルミホイルやカップに魚を入れる時は、オーブンで焼いても大丈夫かを確認してください。
- ※オーブンの温度や時間は、確認しながら焼いてください。温度が高くと、小ねぎが少し焦げる場合があります。

★アレンジいろいろ

- ・魚は、『たい、さわら、さば、あじ』などでも、おいしくできあがります。
- ・お好みで、にんにくを「しょうが」に変えてもいいです。
- ・給食では、合わせる調味料につけ込み、オーブンで焼きました。フライパンでソテーにしてもいいです。ソテーする場合は、調味料に油を入れずに、フライパンに、油を入れるといいです。また、魚に薄く片栗粉（小麦粉）をまぶしてもいいです。
- ・別の作り方は、魚に少し塩をして焼きます（ソテーする。）。合わせ調味料を、小鍋（フライパン）で加熱します。そして、焼けた魚に熱々のソースを上からかけてもいいですよ。