

給食レシピ紹介



2021年7月14日(水) メアジの塩麴焼き

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
メアジ(三枚おろしにしたもの)	60	
塩麴	2.55	魚を漬けこむ(1時間半くらい)
みりん	0.75	
三温糖	0.9	
伯方の塩	0.22	
料理酒	3.75	

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせ、魚を漬けこんでおく。
- ② オーブンで焼く。(給食センターでは220度で12分)

<ポイント!>

- ・メアジは、冷凍のもので、フィーレ(三枚おろしにしたもの)を使用しています。生のメアジだと、調味料の漬かり具合がよいので、漬けこむ時間の調整をしてみてください。
- ・焼くときは、魚焼き用のグリル、またはフライパンにシートを敷いて焦げないように焼いてください。