

給食レシピ紹介



2022年3月3日（木） めばるのあけぼの焼き

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
めばる冷凍	50	
塩	0.18	すりおろしておく
こしょう	適量	
にんじん	6	
にんじんピューレ	2.4	
マヨネーズ	10	
みりん	0.6	
小麦粉	2.4	
ベーキングトレー	1枚	

【作り方】

- ① ボウルに、塩・こしょう・すりおろしたにんじん・にんじんピューレ・マヨネーズ・みりん・小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② ベーキングトレーにめばるを入れ、①のたれをかけて、220度のオーブンで12分焼く。

<ポイント！>

- ・めばるは、冷凍したものを使用しています。生のものや解凍しためばるを使用する場合は、キッチンペーパーなどで水分を取ってからの調理をおすすめします。
- ・給食では、すりおろしたにんじんとにんじんピューレを使用しましたが、にんじんだけでも良いです。その際の分量は、ピューレの分を足して使用してください。
- ・ベーキングトレーがない場合は、アルミホイルをトレーがわりに使っても良いです。
- ・魚用のグリルまたはフライパン、どちらでも焼くことができます。その際は、火加減に注意しましょう。
- ・今回は、めばるを使用しましたが、淡白な味の魚（たらなど）にも合うと思います。

<あけぼの焼きについて>

- ・淡い紅色を明け方の空の「あけぼの」に見立てたり、なぞらえたりしていることから、この名前を料理にも使っています。『枕草子』の「春はあけぼの」のように、今の季節にぴったりの料理ですね。