

給食レシピ紹介



2021年9月15日(水) 真鯛の塩麴焼き

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
真鯛	60	魚を漬けこむ(1時間半くらい)
塩麴	2	
みりん	0.6	
三温糖	0.18	
伯方の塩	0.22	
料理酒	3	

【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!>

- ・真鯛は、冷凍のものを使用しています。生の真鯛だと、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。