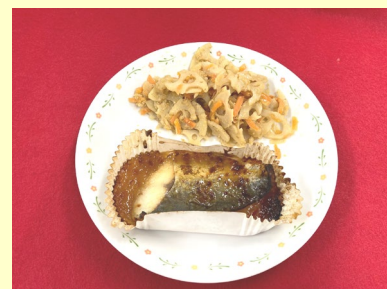


「さわらのみそネーズ焼き」

給食で人気NO.1の
魚料理です！



材料 4人分

さわら	50g	4切れ
酒		小さじ2
アルミカップ		4枚
{	三温糖(砂糖)	20g
	こい口しょうゆ	4g
	ねり辛子	少々
	米酢	4g
	あわせ味噌	18g
	マヨネーズ	40g

(作り方)

- ① アルミカップに鯖のきり身を入れて、酒をふって下味をつける。
オーブンやトースターで焼き、8割程度の熱を通す。
- ② ★カッコ内のタレの調味料を、すべて混ぜ合わせたものを①の上になおして、さらにオーブンやトースターで、少し味噌がこげるまで焼く。

