

白身魚の香味焼き



★1人分の栄養成分★

エネルギー	102kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	5.4g
炭水化物	1.9g
カルシウム	10mg
食塩	0.51mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	2つ	つ	つ

キャッチフレーズ

ごま油の風味がおいしい！



材 料

4人分

白身魚……………4切れ
 ねぎ……………20g
 しょうが……………2g
 砂糖……………小さじ1
 濃口しょうゆ……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1/2

作 り 方



1. ねぎ、しょうがをみじん切りにし、調味料と合わせ、調味液を作る。
2. 調味液に魚を30分以上漬け込み、焼く。

ワンポイントアドバイス

作成者名 大神田志保 施設名：小菅村立小菅中学校

・ねぎは細かいみじん切りより、大きめの粗みじん切りにすると、食感が出る。