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るすと、食感が出る。