

さわらのしょうが風味焼き



●さわらについて

さわらは漢字で書くと「鱮」と書きます。春先に卵を産むために沿岸に近づき、よく見かけられるようになることから「春を告げる魚」ということで鱮とよばれるようになったそうです。さわらは青魚に分類されますが、味は比較的あっさりしているため、給食ではよく登場する魚のひとつです。

材料（4人分）		切り方	作り方
さわら	4切れ		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> しょうがはすりおろし、汁をしぼっておく。 ●の材料を合わせて煮しておく。 ① さわらに★の調味料で下味をつける。 ② 魚を並べ、オーブンで焼く。 （目安：220℃ 15分） ③ 煮ておいたたれ（●）を②にかける。
★しょうが	ひとかけ		
★酒	小さじ1		
★しょうゆ	小さじ1		
●昆布	適量		
●しょうゆ	小さじ2		
●三温糖	小さじ2/3		
●ねぎ	適量	みじん切り	
●酢	小さじ1と1/2		
●しょうが	ひとかけ	すりおろす	

・昆布だしを使ったやさしいしょうが風味のたれで子どもでも食べやすい味付けです。

