

☆さばのみそ焼き☆

材料<4人分>	分量
さば切り身(50g)	4枚
<調味料>	
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
三温糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
白味噌	大さじ1



栄養価(一人あたり)

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	6.4 g
カルシウム	8 mg

<下ごしらえ>

- ・調味料は合わせておく。

<作り方>

- ①さばの切り身を合わせ調味料に漬け、30分以上置く。
- ②オーブンで焼く。



<栄養一口メモ>

ほんのり甘いさばのみそ焼きは人気メニューのひとつです。給食のさばのみそ焼きは、しょうがで魚の臭みを取り、隠し味にしょうゆが入っています。1時間ほど下味をつけると、味がほどよくしみます。砂糖が入っているので、焼くときには焦げないように気をつけてくださいね。

