

給食メニュー紹介

11月の給食で実施します。今が旬でおいしい秋サケを使ってぜひ食卓の一品にお試してください。身近にある野菜と調味料で、ちょっと手を加えるだけで簡単に美味しく作れます。

秋さけのちゃんちゃん焼き

材料 4人分

秋さけ	70g	4切れ	(さけは塩分の無い生さけ使用)
きゃべつ		大葉1枚	(60g)
玉ねぎ		中1/4個	
にんじん	10g		
ピーマン		1/4個	
ア	味噌	大さじ1と1/2	
	砂糖	大さじ1と1/2	
	酒	小さじ1	
	みりん	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1	
バター	20g		
アルミホイル		4枚	(20cm長さ)

給食では一人分ずつアルミホイルに包んで作りますが、ご家庭では耐熱の容器(平らな土鍋)等に食材をのせて蓋をし、ガスコンロで焼いても作れます。この場合火加減に十分注意して下さい。強すぎると味噌が焦げてしまいます。はじめ中火でだんだん弱火で。

作り方

- ① きゃべつは1cm幅の短冊・玉ねぎは5mm幅のスライス・にんじんは細めの千切り・ピーマンも千切りに切っておく。切った野菜は、ポウルまたはざるに入れ混ぜ合わせておく。
- ② アの調味料を容器に入れ味噌のかたまりが無くなるまでよく混ぜ合わせておく。
- ③ バターは4等分に分けておく。
- ④ アルミホイルの中央にさけの切り身をのせその上に①の野菜の1/4をのせ②の味噌だれ1/4を上からかける。最後に③のバター1/4をのせてアルミホイルを包んでおく。味噌だれがこぼれないようにアルミホイルの両端が上になるように包み、次に左右の端を折りたたむ。
- ⑤ オーブンを250℃に温めておく。天板に④をのせ約15～20分焼く。