



さかなの かすづ け

< 酒粕(さけかす)について >
 酒粕は酒をつくる時の副産物です。たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどが含まれています。佐倉市内にある酒店の酒粕を使用しました。



実際の給食で提供されたときの盛り付けです

材 料 (1人分) (小学校の分量です)	作 り 方
魚の切り身 1切れ(40g) ☆赤味噌 2.3g ☆酒粕 1.3g ☆しょうゆ 0.8g ☆きび砂糖 1.6g ☆酒 1.3g ☆みりん 1.6g	① ☆印の調味料を合わせる。 ② 魚の切り身を①の調味料にしばらく漬け込む。 ③ 漬けた魚は、調味料を軽く取り除いて焼く。(焼き時間や温度は、使用する調理器具に合わせる。)
	<p>調理のポイント！</p> <p>焦げやすいので、火加減に気をつけます。調味料を取り除いて焼くと、焦げにくくなります。</p>