

給食レシピ ☆さわらの変わり焼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
さわらの切り身	4切れ	
タレ		
（白みそ	16g	大さじ1
洋辛子（粉）	0.2g	
こしょう	少々	
マヨネーズ卵なし	40g	大さじ3
玉ねぎ	40g	中 1/4 個
ピーマン	25g	1/2 個
酒	8g	大さじ 1/2



2 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。
- ② ボールに①と調味料を入れて混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ③ 魚をタレと和え、フライパンにタレと一緒に並べて焼く。（焦げないように気をつける）

3 ー口メモ

さわらの代わりに、別の魚でもおいしくできます。
魚だけでなく、鶏肉など肉でもおいしくできます。
タレに野菜を加えることで、野菜と一緒に摂ることができます。
給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いています。
ここでは、手軽に作れるようにフライパンを使用しました。
アルミホイルで包み、魚グリルで焼く方法もおすすめです。