



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「さわらの西京焼き」

西京みそに漬けた魚などを焼いたものが西京焼きです。西京焼きは「京都の伝統料理」として誕生しました。東京に対して、京都は西の都といわれ、「西京」ともいわれています。京都の白みそを『西京みそ』ともいいます。

給食では魚を白みそ・三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを合わせた中へ漬けこみ、スチームコンベクションオーブンで焼いて仕上げています。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・さわら	4切
・白みそ	大さじ2強
・信州みそ	小さじ2
・三温糖	大さじ1弱
・みりん	小さじ1
・料理酒	小さじ1強
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① みそ・三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて調味料を作る。
- ② さわらは①に 40 分ほどつける。
- ③ 表面のみそを軽くぬぐい取り、魚グリルに並べ中まで火が通るように両面焼く。
(フライパンでも焼くことができます。)
- ④ 火が通り、焼き目がついたら、できあがり。

※魚はさけ・さば・たらなどでもアレンジして作ることができます。
※みそがついているため、焦げやすいので、火加減に注意して中まで火が通るように焼いてください。

来月は…「チリコンカーン」と
「豆乳鍋（うどん入り）」のレシピをお届けします。

