

# 学校給食のおすすめレシピ

## さばの塩こうじ焼き

献立の組み合わせく例>

- ・ いもごはん
- ・ **さばの塩こうじ焼き**
- ・ かき玉汁
- ・ しそひじき和え
- ・ 牛乳
- ・ おはぎ



【材料】	※小学校中学年	4人分
さば切身(40g)		4切
塩こうじ(粒入り)		大さじ1/2
みそ(淡色)		大さじ1/2
本みりん		大さじ1/2



### 【作り方】

- ①塩こうじは液体のものではなく、こうじの粒が入ったものがおおすすめです。  
塩こうじ、みそ、みりんをよく混ぜ合わせ、さばの切り身を漬け込み、20分以上寝かせる。
- ②魚焼きグリル、またはオーブンシートをひいたフライパンで魚を焼く。  
※こうじみそは焦げやすいので、火加減に注意してください。

さば以外でも、銀鮭や鶏肉、豚肉の切り身を漬けて焼くのもお勧めです。このたれに付け込んでから冷凍しておく、解凍して焼くだけなので、魚の切り身やお肉のストックにも便利です。