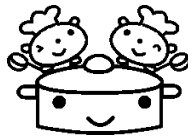


給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立から、1日（木）に登場する「さばのねぎみそ焼き」を紹介
します。

しょうがや、にんにくを使うことで風味が良くなります。味もしっかりと
ついているのでご飯がすすむ一品です。

【さばのねぎみそ焼き】

材料（4人分）

- | | | |
|------------|-----|--------|
| • さば切身 | ・・・ | 4切れ |
| • おろししょうが | ・・・ | 小さじ1/2 |
| • おろしにんにく | ・・・ | 小さじ1/2 |
| • こねぎ | ・・・ | 2本 |
| • 料理酒 | ・・・ | 小さじ2 |
| • 味噌 | ・・・ | 小さじ2 |
| • こいくちしょうゆ | ・・・ | 小さじ1 |
| • みりん | ・・・ | 小さじ2 |
| • いらごま | ・・・ | 小さじ2 |

さば以外の魚でも
おいしく作ることが
できますよ！



☆ 作り方 ☆

- ①さばの切身にしょうがとにんにくをつけ臭みをとります。
- ②☆の材料をすべて混ぜ合わせます。
- ③切身の上に②で作ったねぎみそを漬け込んで、焼きます。