



笠岡市の学校給食レシピをお届けします♪

【鯖のもろみ焼き】

「もろきゅう」で定番の日本の発酵食品「もろみみそ」は、肉や魚の臭みをとる、食べやすくする働きもあります。給食では、焼いた魚や肉に「もろみそダシ」をかけるメニューが定番です！おいしいので、ぜひ一度お試しください♪



材 料	1 人 分	4 人 分
さば 60g	1切れ	4切れ
もろみみそ	小さじ2	大さじ2と 2/3
砂糖	小さじ1弱	大さじ1強
✪ しょうゆ	少々	小さじ1/6
みりん	小さじ1/3	小さじ1と 1/3
水	小さじ1強	大さじ1と 2/3



【給食献立例】

ごはん 鯖のもろみ焼き
三色あえ 七草汁 牛乳

作り方

- ① 小鍋に✪の材料を入れ、弱火にかける。焦げつかないように混ぜながら、軽くふっとうさせ、火を止める。
- ② フライパンやグリルで、鯖を両面色よく焼き、皿に盛りつけ①のタレをかける。
※ ✪の調味料に肉や魚を漬け込み、オーブンやフライパンで焼いてもOK！
フライパンにアルミホイルをのせ、軽く油を敷いて焼くと焦げ付きにくいです。
クッキングシートなどを利用してもOK。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
167 kcal	13.3g	7.6g	0.9g

