

～給食レシピ紹介～

魚の照り焼き



栄養価

- * 1人あたり
(めかじきを使用した場合)
- エネルギー…84kcal
- たんぱく質…9.8g
- 脂質 ……3.8g
- 食塩相当量…0.6g

材料

- * 4人分
 - 魚の切り身…5枚
(約50～60g/枚)
 - 焼き油 ……4g
 - しょうが…少々 (1.5gくらい)
 - しょうゆ…16g
 - 三温糖 ……9g
 - はちみつ…2.5g
 - 酒 ……5g
 - みりん ……4g
 - ゆず ……少々 (0.7gくらい)
- 調味液

作り方

①しょうがはすりおろし、ゆずは、果汁を絞ります。調味液の材料を計量し、混ぜ合わせておきます。



②魚を①の調味液に漬けて、30分ほどおきます。



③フライパンに油をひいて熱し、汁気を切った魚を中火で焼きます。



④焼き色がついたら、裏返して焼きます。魚に火が通ったら、残りの調味液を加え、魚に汁をからめます。



⑤お皿に盛り付けたら完成です！



メモ

- * 魚は、めかじきやぶり、鮭などに変えてもおいしくいただけます。鶏肉を使っていただいても構いません。鶏肉を使用する場合は、隠し包丁等を入れておくと味がよくしみておいしくなります。
- * 魚を焼くのは、フライパンでも、グリルでもどちらでも大丈夫です。