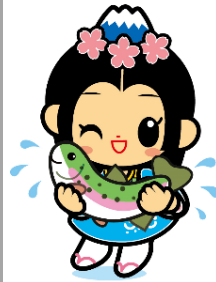




主菜

ごまみそダレ



©富士宮市さくやちゃん

魚が苦手な子でも食べやすいとの声が多い人気のタレです。給食では、鯖やさわらにかけて提供しています。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|--------|
| • 水 | 30ml |
| • 酒 | 小さじ1/2 |
| • 本みりん | 小さじ1 |
| • みそ | 小さじ2 |
| • 砂糖 | 小さじ4 |
| • すりごま | 小さじ2 |
| • 魚 切り身 | 4切 |

作り方

- ①水、酒、本みりんを火にかけて、アルコールが飛ぶようにしっかり加熱する。
- ②みそ、砂糖を入れ、味を調えたらすりごまを入れて仕上げる。
- ③お好みの焼き魚にかける。

※調味料や水分量は調整してください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- さわらのごまみそダレかけ
- キャベツとちくわの和え物
- 豆腐のすまし汁
- お祝いデザート

