

# さわらのねぎみそ焼き（みそだれ）

## 【材料（約4人分）】

- |          |        |
|----------|--------|
| ・ごま油     | 小さじ1   |
| ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・長ねぎ     | 1/2本   |
| ・みそ      | 小さじ4   |
| ・砂糖      | 小さじ4   |
| ・酒       | 大さじ1/2 |

## 【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、長ねぎを炒める。
- ③ 香りが立ってきたらみそ、砂糖、酒を加えて練り混ぜる。
- ④ お好みの魚に③のねぎみそを塗り、焼く。

\*給食では生の魚にねぎみそをまとわせて焼きました。ご家庭では魚だけで軽く焼き、途中でねぎみそを塗ってさらに焼く、という方法がよいと思います。

\*お好みの魚を使用してください。

# まぐろのマリアナソース

## 【材料】

・まぐろ	300 g
・おろししょうが	小さじ2
・酒	小さじ1
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量

・さとう	大さじ2
・ケチャップ	大さじ4
・中濃ソース	小さじ2
・ウスターソース	小さじ2
・赤ワイン	小さじ1

## 【作り方】

- ① まぐろは2 cmの角切りにする。
- ② おろししょうがと酒につけておく。
- ③ 片栗粉をまぶし、170℃の油で8～10分揚げる。
- ④ ソースの材料を煮立て、③にからめる。

\*赤ワインがなければ料理酒でも構いません。

# 鮭のピザ風

## 【材料（約4人分）】

- |           |          |
|-----------|----------|
| ・鮭（無塩）    | 4切       |
| ・酒        | 小さじ1     |
| ・サラダ油     | 適量       |
| ・おろしにんにく  | 小さじ1/8程度 |
| ・玉ねぎ      | 小さめ1/2個  |
| ・マッシュルーム缶 | 25g      |
| ・トマトピューレ  | 大さじ2     |
| ・ケチャップ    | 大さじ2     |
| ・こしょう     | 少々       |
| ・オレガノ     | 少々       |
| ・ピザ用チーズ   | 適量       |
| ・ピーマン     | 1/2個     |

## 【作り方】

- ① 鮭に酒をふっておく。
- ② 玉ねぎはスライス、マッシュルームは粗みじん切り、ピーマンはせん切りにする。  
\*ピーマンが苦手な場合はさっと湯通ししておくとよい。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、トマトピューレ～オレガノで調味する。
- ④ アルミホイルか耐熱カップに①を並べ、③、チーズ、ピーマンをのせ、180℃で15分程焼く。  
\*自宅のオーブンレンジやトースターによって加熱時間は変わるので、様子を見ながら焼いてください。

\*マッシュルーム缶は、小さい缶詰の1/2くらいの分量です。このために買うのも…という場合は、しめじに変えたり、別の野菜（にんじんやコーン）に変えたりしてもよいと思います。

\*オレガノもなくて大丈夫だと思います。あれば入れてください。