

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いわせて焼きました。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たせ、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 | 25 g |
| ・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いよい。
- 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。