

作ってみてね！

# のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 08

## 魚のさんしょうみそ焼き



### Point

どんな魚でもおいしく作れます。  
給食では能登のさばでよく作ります！

### 材料 4人分

魚	4枚
酒	小さじ1
油	適量
【タレ】	
みそ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
山椒	適量

作り方

- 1 魚は酒をかけて下味をつけておく。
- 2 鍋にタレの材料をいれ、ひと煮立ちさせておく。
- 3 フライパンに油をひき、魚を焼く。
- 4 焼きあがった魚に②のタレをかける。