

【さわらのもみじ焼き】

◎一口メモ

秋の紅葉をイメージしたきれいなオレンジのもみじソースをさわらの上にかけて焼いた献立です。ソースは味噌とマヨネーズを使うことで、子供でも食べやすい味付けになります。また、人参のすりおろしを入れることで、鮮やかなオレンジ色になり栄養価も高くなっています。もみじソースはさわらのほかにもたらなどの白身魚にも合うソースになっています。

◎材料（4人分）【切り方】

さわら・・・4切れ

※給食では大人1切れ70gです。

料理酒・・・小さじ1g（5g）

A にんじん（すりおろし）・・・1/4本（50g）

A マヨネーズ・・・大さじ1（18g）

A 合わせみそ・・・大さじ1（18g）

A みりん・・・小さじ1（5g）

◎作り方（1人分）

①さわらに酒をかけてくさみをとる。

②Aを混ぜ合わせておく。

③さわらにAをかけてオーブンで焼く。

（給食では185度のオーブンで15分ほど焼いています）

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん

さわらのもみじ焼き

青菜ともやしの昆布和え

切り干し大根のおすまし

