

Vol.44



## 栄養マン★キッチン～給食大好き！～

筋肉づくりに役立つ、子どもに人気のメニューを紹介します



### 魚の信州焼き

#### 【材料(大人2人分)】

- |   |                    |                      |
|---|--------------------|----------------------|
| ① | 魚(鮭など) …… 80gを2切れ  | 白みそ …… 小さじ1と1/3 (8g) |
|   | 濃い口醤油 …… 小さじ1 (6g) | 白すりごま …… 大さじ1強 (10g) |
|   | 酒 …… 小さじ1 (5g)     | りんごのすりおろし …… 32g     |
|   |                    |                      |

動画でも作り方を  
配信しています



#### 【作り方】

- ① 魚にAで下味をつける。
- ② りんごは皮をむいてすりおろし、白みそ・白すりごまと合わせる。
- ③ ①の魚に②を上から塗り、190℃のオーブンで15分ほど焼く。

#### ポイント

- ・オーブンで焼くと、味噌が香ばしく焼けておいしいです。
- ・フライパンで焼く時は、最初に皮の方から焼くと、上手に焼きあがります。



1人分エネルギー202kcal 食塩相当量1.0g