



米丸保育所 鮭の若草焼き(1人分)

おかず

* 材料名

鮭	1切れ
ほうれん草又は小松菜	5g
白みそ	6g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3

* 作り方

1. 青菜をゆでて、粗みじんに切り、水気を切っておく。
2. ボウルに白みそ、みりん、酒、しょうゆ、青菜を入れて混ぜる。
3. 2を鮭の上へのせ、170~180℃のオーブンで15分ほど焼く。(フライパンで蒸し焼きでもOK。)

【先生方のコメント】

みそが焦げやすいので、低温で焼くとよいです。
鮭の切り身は骨もなく、食べやすいので人気の魚です。
白みそに甘味があるので、食べやすいです。

