

さけの塩こうじ焼き

こうじ(麴)のチカラでさけの身がしっとりジューシーに！

材料

- ・ (冷) さけ 1 切
- ・ 塩こうじ 7.5 g

ポイント 水気をしっかり
切ること！

作り方

- ・ (冷) さけは解凍し、水気をふき取り、
塩こうじに 40 分ほどつける。(あれは)
- ・ フライパン (グリル) に ホイルシート をひいて
さけの皮目を上にして並べ、中まで火が通るように
両面 焼き、焼き目がついたらでき上がり。



みそ汁

材料

(中学生 1 食分)

- ・ とうふ 60 g
- ・ たまねぎ 32 g
- ・ 乾燥わかめ 0.75 g
- ・ 赤みそ 6 g
- ・ 信州みそ 7.5 g
- ・ けずりぶし 2.25 g

作り方

- ・ わかめは水洗いして 5 分程度もどし、切る
- ・ たまねぎはせん切りにする
- ・ けずりぶしでだしをとる
- ・ とうふはさいの目切りにする

- ・ 定量のだし汁 (1 人当り 195 cc) でたまねぎを煮、
やわらかくなれば、とうふ、わかめの順に加えて煮、
みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

一緒にどうぞ！

「小松菜と切干大根の煮びたし」 4月27日(月)のレシピ参照