

ごはんがすすむ一品

ブリの豆板醤焼き

【材料】4人分

- ・ブリ切り身 4切
- ・長ねぎ 5g (みじん切り)
- ・しょうが 少々 (おろす)
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・さとう 小さじ1

【作り方】

材料を混ぜ合わせてブリを30分ほど漬けて焼く。

*お好みで大葉やごまを混ぜたりしてもいいですね。

給食では函館産のブリを使用しています。
香辛料やしょうが、長ねぎなどを使って臭みをとり
食べやすい工夫をしています。



人気メニュー

お好み焼き風卵焼き

【材料】4人分

- ・卵 4個
- ・キャベツ 50g (せん切)
- ・長ねぎ 20g (みじん)
- ・桜えび 大さじ1
- ・干しいたけ 大さじ1 (みじん)
- ・牛乳 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・油 適宜
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・青のり 少々

【作り方】

①中濃ソース、ウスターソース、青のり以外の材料を混ぜ合わせて焼く。

②濃ソースとウスターソースを混ぜたソースを焼き上がった卵焼きの上にかけて、さらにその上に青のりをかける。

*中濃ソース、ウスターソースの代わりにお好み焼き用ソースを使ってもいいです。

いつもの卵焼きをちょっとアレンジ。
中に入れる材料をいろいろ変えておためしください。

