

おためしてください

たら西京焼き

【材料】4人分

- | | |
|--------|------|
| ・たら切り身 | 4切 |
| ・西京みそ | 小さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・さとう | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 調味料をよく混ぜて漬けみそを作る。
- ② たらの切り身に①を1時間ほど漬けて焼く。

*西京みそがなければ白みそで代用しても大丈夫です。

鶏肉や豚肉につけて焼いてもおいしいです。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもどうぞ。



おためしてください

おろしソース

【材料】4人分

- | | |
|-------|-------------|
| ・大根 | 140g (おろす) |
| ・しょうが | 2~3mm (おろす) |
| ・さとう | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・でん粉 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 大根、しょうがをおろし、軽く水気を切る。
- ② なべに①とでん粉以外の調味料を入れて煮立たせる。
- ③ 水溶きでん粉を入れてトロミをつける。

給食では焼いた函館産ブリにかけるソースとしました。
魚でも肉でも合うと思います。

