



さばのごまみそ焼き



材料(子ども5人分)

さば 5切(1切れ40g程度)
みりん 5g(小さじ1弱)
しょうゆ 2.5g(小さじ1/2弱)
白みそ 10g(小さじ2弱)
砂糖 5g(小さじ2弱)
白すりごま 2.5g(小さじ1弱)

つけあわせ…人参の甘煮

にんじん 200g
砂糖 15g(小さじ5)
しょうゆ 10g(小さじ2)



つくり方

- ① ボウルにみりん、しょうゆ、白みそ、砂糖、白すりごまをいれ合わせておく。
- ② 調味料が混ざったボウルにさばをいれ、20分程つけて、味をなじませる。
- ③ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ 天板に間隔をあけてさばを並べて180℃のオーブンで15分程焼いたら完成。

栄養士よりワンポイント

フライパンにさばを直接漬け込んで焼くと時短につながります！ほかの魚や肉でもおいしくできます！

～人参の甘煮～

- ① にんじんを好きな大きさに切り、鍋に並べてひたひたくらいの水と砂糖、しょうゆをいれて火にかける。
- ② 味がしみ、柔らかく煮えたら完成。

栄養士よりワンポイント

耐熱皿に材料を入れてラップをしレンジで加熱すると簡単に仕上がります。