

魚のちゃんちゃん焼き

給食では、一人分ずつアルミで包んで、

【材 料】(5人分)

魚(鮭がおすすめ)	5切れ
日本酒	小さじ1
しょうが	ひとかけ
白みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
すりごま	小さじ1

具

キャベツ	葉2枚	バター	適量
玉葱	1/6個	白みそ	小さじ2
えのきたけ	1/4株	しお	ひとつまみ
にんじん	3cm	こしょう	少々
ホールコーン	30g		

アルミホイル

- ① 日本酒～すりごままでを混ぜ合わせて漬けダレを作り、魚を漬けておく。
- ② 材料を切る。キャベツ・にんじん(短冊) 玉葱(スライス) えのきたけ(ざく切り)
- ③ 具を作る。バターで野菜を炒める。味付けをして取り出しておく。
- ④ 適当な大きさのアルミホイルを切り、その上に魚と野菜をのせて包む。
- ⑤ フライパンに④を入れ水を1.5cmくらい水を入れて蓋をし、中火20分ほど蒸し焼きにする。