



おすすめメニュー



給食の

れ し ぴ

レモン風味のさっぱり焼き魚！
まながつおの幽庵焼き



★調理方法

1. 新鮮なまながつおの、頭・内臓・うろこを取り除き、流水でよく水洗いをして、水気を切ります。
2. 調味料を混ぜ合わせて、まながつおとレモンを輪切りにして、その中に漬け込みます。
(当院では3時間位漬け込んで焼きますが、一晩位漬け込まれた方がしっかり味がしみ込んで、さらに美味しくなります。)
3. 調味料の中から、まながつおを取り出して、両面焼き網で、じっくり焦がさないように焼いて下さい。
4. 焼きあがる前に、レモンをまながつおの上に置いて、レモンの水分が、乾いたら取り出して下さい。
5. 彩りにブロッコリーを塩茹でて、添えて出来上がりです。

★材 料 (4人分)

- まながつお 70g 4切れ
レモン 1個
ブロッコリー 1房



★調味料 (4人分)

	減 塩 食	常 食 ・ 糖 尿 食
しょうゆ	20cc	40cc
みりん	20cc	20cc
料理酒	20cc	20cc
水	20cc	

*まながつおが、大きく調味料に漬からない場合は、それぞれプラスして下さい。

栄養士から

まながつおは、肉質のよくしまった白身魚の代表ですが、鮮度の落ちるのが早い食品です。鮮度を見る目安としては、うろこが付いていて身に張りのある魚を選ばれるといいでしょう。レモンと相性もよく、食欲をそそる一品です！

1人分

エネルギー 164Kcal
たんぱく質 13g
脂 質 8.8g



調理師から

白身魚のまながつおを、レモン醤油に漬け込んで、さっぱり味を付けた焼き魚です。調味料が、身の中の方まで付きにくいので、一晩位漬け込まれた方が身全体にレモン醤油の味が、さらにしみこみ美味しくなります。醤油に漬けてあるので、焦がさないように焼いてください。

