

さわらの幽庵焼き

(1人分) (主材料)
 I補給 - 95kcal さわら
 卵パク質 10.2g 調理時間 25分

～幽庵焼きとは、幽庵地に魚を漬けて焼いた、和食料理です～

※幽庵地：醤油や酒、みりんなどの調味液にゆずやカボスを入れたもの。

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

さわら	6切れ (1切れ 50gの場合)	A	}	醤油	12g (小さじ2)
ゆず	果汁 小さじ1 (ゆず 1/2個分)			みりん	9g (大さじ1/2)
皮	少々 (飾り用)			酒	3g (小さじ1弱)

※調味料については、大量に作る保育園の分量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



①さわらは、調理直前に流水で洗ってザルに入れ、水気を切っておく。



②ゆずは、よく洗い、輪切りにする。ゆずを絞って、果汁から種などをこして取り除く。

ポイント1
ゆずの皮は、仕上げの飾り用に細切りにしておいてもよいです。



③Aの調味料と②のゆず果汁を混ぜ合わせ、さわらを2～3分程漬ける。



④天板にクッキングシートを敷き、③を並べて、魚の中心まで十分に火が通るようにしっかり焼く。
(170～180℃・12～15分)



ポイント2
保育園ではオーブンを使用しますが、フライパンで焼いてもおいしくできます。



⑤④を皿に盛り付ける。
(ポイント1で細切りにしたゆずの皮をのせる。)

出来あがり!