日光市公立保育園の人気メニューレシピ♪

★主菜★（血や肉や骨になる）

魚のみそ焼き

見た目はシンプルですが、食べやすく、子どもたちが大好きなメニューです。甘じょっぱい味付けが、白いご飯によく合います。フライパンで手軽に調理でき、お弁当にもおすすめ。

【材料】（4 人分）
- 鮭や白身魚など魚の切り身
  （塩味のついていないもの）
  …50ｇ×4 切
- みそ…12ｇ（小さじ 2）
- みりん…4ｇ（小さじ 2/3）
- 砂糖…2ｇ（小さじ 2/3）
- 油…2ｇ（小さじ 1/2）

【作り方】
1．魚の切り身はキッチンペーパーで水気をよくふき取る。
2．みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、1 にまんべんなくぬる。
　（時間がある時は冷蔵庫で漬け込んでおくとよい）
3．あたためたフライパンに油をひき、２を片面ずつ焼く。
　（焦げ付きやすいので、火加減に注意する。厚みがあり火が通りにくい時はふたをする。）

【栄養価】（1 人当たり）
エネルギー76kcal、たんぱく質 11.5g、脂質 2.7g、塩分 0.5g