

☆簡単メニュー☆

給食献立から！

☆魚の味噌チーズ焼き

【材料】大人2人分、子ども1人分

A	・魚(生鮭)	3切れ
	・酒	小さじ1
	・食塩	少々
	・味噌	小さじ2弱
	・砂糖	小さじ2弱
	・みりん	小さじ1
	・とろけるチーズ	大さじ3

【作り方】

- ①魚に酒、食塩をふり、下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせて味噌だれを作り、刻んだチーズと混ぜ合わせておく。
- ③天板に①を並べ、オーブン（170℃）又は魚焼きグリルで10～20分程度焼き、火が通ったら更に魚の上に②の材料を乗せて、チーズが溶けるまで焼く。（2～3分）



☆味噌だれは焦げやすいので、アルミホイルで包んで焼いてもOK！

☆生鮭以外に白身魚や鶏肉を使っても美味しいです。