



さけのもみじ湖焼き

R1 箕輪北小学校



〈秋香る箕輪ご飯〉

- ・秋香る菊花すし
- ・さけのもみじ湖焼き
- ・りんごとさつま芋の
きんぴら
- ・きのこたっぷり豚汁
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

秋に美味しい鮭ににんじんを入れたソースを使い、もみじ湖が色づく様子をあらわしました。

マヨネーズを使っているので魚嫌いな子どももおいしく食べられます。

■材料 /4 人分

- | | | |
|---|----------|-------|
| | 鮭 | 4切れ |
| A | 料理酒 | 大さじ1強 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | にんじん | 20g |
| B | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | 本みりん | 小さじ1 |
| | みそ | 小さじ2 |
| | オーブンペーパー | 1枚 |

■作り方

- ① にんじんはすりおろし、Bの調味料と混ぜておく。
- ② Aの調味料を鮭にまぶす。
- ③ ①を鮭に塗り天板にオーブンペーパーを敷き、鮭をのせ、200℃くらいに熱したオーブンで焼く。
- ④ ほんのり焦げ目がついたらできあがり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 151kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.6g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 1.1g