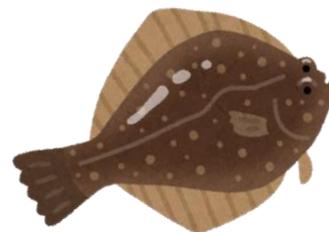


か れ い の み そ 焼 き

6月

摂津市立認定こども園

<材料>	<2人分>	<作り方>
カレイ	2切 (60g/切程度)	土生姜 … すりおろす 白ごま … 煎る (いりごまでも可)
土生姜	2g	
酒	小 1/4	① カレイをすりおろした土生姜、酒につけて下味をつける。 ② Aの調味料を鍋で一煮立ちさせ、煎った白ごまを加える。 ③ ①のカレイをオーブンで約10分焼く。(中に火が通るまで) ④ ③に②のタレをかける。
みそ	大 1/2	
淡口醤油	小 1/3	
砂糖	大 1	
酒	小 1	
白ごま	2g	



みんなで作ってね☆

発酵食品である味噌は、発酵することでうまみ成分が増え、料理の味を美味しく整えてくれる、和食には欠かせない食材です。発酵食品自身の菌は加熱調理で死滅しますが、腸内の善玉菌のエサとなって腸内環境を整えるサポートをします。また味噌には魚の臭みを抑え、風味を良くする効果があります。サバやブリなどの青背の魚にも相性抜群です。

