



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 51

赤魚のゆず風味焼き



烏飼ナスくん



セッピー

☆ 柚子の栄養 ☆

柚子には青柚子と黄柚子があり、これは品質の差ではなく、収穫時期によるものです。8月9月の未成熟のものが青柚子で、晩秋になって色づいたものを黄柚子と呼びます。爽やかな香りと酸味のある柚子には、寒い冬にうれしい栄養素がたくさん含まれています。風邪予防や免疫力の強化に欠かせないビタミンCの含有量は、レモンの3~4倍と言われているほど豊富です。冬の料理の香りづけに使用してみてもいいのではないでしょうか。



< 赤魚のゆず風味焼き >

平成25年11月20日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

〔作り方〕

赤魚	1切れ (約50g)
しょうが	1g
薄口しょうゆ	4.5g
ゆずジャム	4.5g
酒	1.5g
ゆず果汁	0.8g

- しょうが…すりおろす
A…しょうが、薄口しょうゆ、ゆずジャム、酒、ゆず果汁
- ①赤魚をAに漬け込む
 - ②クッキングシートに赤魚を並べ、残りのタレをかける
 - ③200℃で10~15分焼く

