

あじのみそマヨ焼き



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	128 kcal
たんぱく質	10.3 g

あじにみそとマヨネーズの濃厚なたれがからんだメニューです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

あじ(切り身)	4切
食塩	0.8g
こしょう	0.04g
酒	8g
ひまわり油	8g
みそ	8g
マヨネーズ	24g
水	8ml

★ 作り方

- ① あじに塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ② 鍋にみそ、マヨネーズ、水でたれを作る。
- ③ フライパンに油を引き、①のあじを焼き、②のたれをかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

