



はじめまして【エプロンだより】です。このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、保育所の子どもたちに人気のメニューの中から1品。【魚のみそ照り焼き】のレシピを紹介します。幼児にとって魚は、骨が気になったり、パサパサしていて飲み込みにくかったり、独特の臭いがあったりして、敬遠しがちな食材ですが、今回の【魚のみそ照り焼き】は、そんな悩みを解消してくれます。

園の保育士さんも“子どもたちがよく食べてくれる！”と絶賛！

みそに漬けるだけで柔らかくジューシーに！気になる臭いも無くなって、みその香ばしい香りが食欲をそそります。

### 【魚のみそ照り焼き】

[材料 大人4人分]

鮭 4切れ

しょうが 1かけ

みりん 小さじ2

砂糖 大さじ2

みそ 大さじ1と1/2

[作り方]

1. しょうがはすりおろして、Aの調味料を混ぜ合わせて、魚を漬け込む。(30分位)
2. みそダレを軽くふき取って、焦げないようにグリルまたは、フライパンで焼く。

これは、春雨の酢の物



出来上がり！



### 1 ポイントアドバイス

魚は、あじ、さば、シイラでも美味しく出来るよ♥

次号もお楽しみに！