

● さばのホイル焼き ●

材料（4人分）

さば	60g 程度×4 枚
酒	8g
食塩	0.8 g
たまねぎ	80g
とうもろこし	20g
バター	4g
赤みそ	2.4g
上白糖	1.0g
しょうゆ	4g

アルミホイル



作り方

1. 材料を切り、酒と食塩で魚に下味をつける。
2. みそ、砂糖、しょうゆで練りみそを作る。
3. アルミホイルにバターをぬり、魚、みそ、野菜をのせて包む。
4. オーブントースターで 15 分ほど焼く。



たいみー

【給食室からのコメント】

南伊勢町産のサバを使用したホイル焼きです。バターと練りみそのみそバター風味がおいしく、ご飯にもとても良く合う人気のメニューです！

別のお魚、しめじやえのきといったきのこ類を加えるなど、アレンジしてもおいしくできます。フライパンで焼く場合は、フライパンに少量の水を張って蓋をし、蒸し焼きにしてください。

