



# 学校給食レシピ紹介



今月は、両津学校給食センターから人気メニューを紹介します。佐渡でとれる銀鮭は、ちょうど今頃5月～6月にかけて水揚げの時期をむかえます。銀鮭のおいしさをさらに引き立たせるみそマヨだれが絶品です。焼くだけの簡単な料理なので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

## さけや 鮭のみそマヨ焼き



◆材料(4人分) マークは佐渡産です。

- 銀鮭 … 4切れ
- 料理酒 … 大さじ 1/2
- みそ … 大さじ 1/2
- マヨネーズ … 大さじ 3
- 乾燥パセリ … 少々

### ◆作り方

- ①銀鮭に料理酒をかけておく。
- ②みそとマヨネーズを混ぜてたれを作り、銀鮭にぬり、パセリを散らす。
- ③魚焼きグリルかフライパンにならべ、中火～弱火で火が通るまで10分程度焼く。

### ◆コツ・ポイント

- ・②のパセリの代わりに白ごまや万能ねぎにしてもおいしくできます。
- ・みそマヨの上からチーズをのせて焼くと『みそマヨチーズ焼き』にアレンジできます。こちらもぜひお試しください。

### ◆ひとくちメモ ～ 鮭は身が赤いのに…白身魚!? ～

サーモンピンクという色があるように、鮭は鮮やかな身の色をしていますね。えさに含まれる『アスタキサンチン』という赤い色素が身に取り込まれるため赤く見えますが、本当は白身魚です。



過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりについては、左のQRコードを読み取っていただくか、佐渡市ホームページからご覧いただけます。