



御飯
かれいの葱味噌焼き
刻み昆布の炒り煮
お浸し
味噌汁
オレンジ

のり塩れんこんチップス
牛乳

かれいの旬は種類によってかわってくるといわれています。
葱味噌焼きの味付けは他の魚（たら・秋刀魚など）や肉にも相性抜群です。
ぜひお試しください。

《材料・子ども5人分》

| | |
|---------|---------|
| かれいの切り身 | 40g×5切れ |
| 長葱 | 15g |
| 味噌 | 大1 |
| 砂糖 | 大1 |
| みりん | 大1/2 |

《作り方》

- ①材料を切る。
長葱→粗みじん切り（水でさらし、辛味をとる）
- ②長葱と調味料を合わせておく。
- ③170℃に温めたオーブンでかれいを10分焼く。
- ④②を乗せ、さらに10分焼く。

