栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

さわらの西京焼き

（材　料）４人分

さわら（50ｇ程度）…　４切
塩　……　少々
白みそ　……　大さじ３
みりん　……大さじ１・1/2
酒　……　小さじ1

《作り方》

① Ａを合わせ，さわらに下味をつける。
② ２００℃のオーブンで，15分くらい焼く。

さわらは，魚へんに春「鰆」と書き，春を告げる魚として親しまれています。
西京焼きは，白みそを使うことで，やさしい上品な味になります。さわら以外の魚でも，おいしくいただけます。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター