

▶ 西京焼き



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



西京みそは、京都の宮中の料理用味噌として献上されたのが始まりです。首都が東京へ移った際、京都を「西京（さいきょう）」とも呼ぶようになったことから「西京味噌」という名が定着しました。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ 鯖	60 g
A 酒	1.7 g
A 塩	0.1 g
	g
B 西京みそ	5 g
B 白みそ	2 g
B みりん	3.4 g

【作り方】

- ① 鯖にAで下味をする。
- ② Bの調味料を合わせ、①に絡める。
- ③ オーブン170℃で10～15分焼く。

♪ 焦げやすいので注意しながら焼いてください。