



10月17日 2年生



## 白身魚のねぎ味噌ホイル焼き みそ汁 ご飯

### 【白身魚のねぎ味噌ホイル焼き】

<材料・2人分>

- ◎白身魚 2切れ ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8本 ◎しめじ 1/2袋  
〔A〕◎白みそ 30g ◎砂糖 大さじ1/2 ◎みりん 小さじ1  
◎ねぎ(刻み) 大さじ2 ◎酒 大さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦薄切りにして、人参は皮をむき、千切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- ② しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③ 耐熱容器に〔A〕を混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱して、刻みねぎを混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに炒めた玉ねぎ、人参を広げ、その上に白身魚を置く。  
さらにしめじ、③のねぎ味噌をのせて酒ををかけ、ふんわり包み込む。
- ⑤ 250℃に予熱しておいたオーブンで15~20分蒸し焼きにする。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ねぎ 適量  
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。