



「魚の胡麻味噌だれの作り方」

《材料》(大人2人分) ※子ども(3~5歳)では、3人分になります。

・魚(切り身) ※	2枚	・白ごま	小さじ2
・塩	少々	・味噌	大さじ1/2
・油	小さじ1	・砂糖	小さじ2
		・みりん	小さじ1
		・酒	小さじ1
		・水	適宜

A

《作り方》

- ① 魚の切り身に軽く塩を振り、油をしいたフライパンで焼きます。
(焼きすぎないように気をつけましょう。)
- ② ごまは炒ってすり鉢でよくすります(ミキサーにかけてもよいです)。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、かき混ぜながら小粒の泡が出るまでひと煮立ちさせます。そして、(2)のごまを混ぜます。
- ④ お皿に盛りつけた①の魚の上に、③のたれをかけます。

※魚の種類は、かじきまぐろ、たら、鮭などがおすすめです。

※ごまは、すりごまを使ってもよいです。

盛り付け例



胡麻味噌のタレが美味しいです。

保育園では、付け合わせに味のついていない茹で野菜やスティック野菜を添えています。

野菜も胡麻味噌だれで美味しい食べられますよ。

