鮭のゆずみそ焼き

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	90kcal
タンパク質	11.8g
脂質	2.4g

<材料>（4人分）

○鮭（50ｇ）…4切れ

○白みそ…20ｇ
○砂糖…15ｇ
○みりん…8ｇ
○ゆず果汁…1ｇ

（調味料）

<作り方>

①調味料を合わせる。

②鮭を①で合わせた調味料に漬ける。
（1時間程度漬けるといいと思います。）

③学校ではスチームコンベクションオーブンで焼きます。（260度10分程度）

※ご家庭ではフライパンやグリルでも焼けます。
（みそや砂糖は焦げやすいのでご注意ください。）