

## 黒むつの照り焼き

むつの旬の時期は冬。寒くなると身に脂肪を蓄えるため脂がのり、甘みもあります。

給食では1月、2月に照焼きと煮つけで提供予定です。

旬の食材は、栄養価も高く、美味しく食べられます。

### 【材 料 4人分】

・黒むつ切り身	4切れ
・生 姜 すりおろす	適 量
★醬 油	大さじ1.5
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ2



### 【作り方】

- ① 生姜をすりおろしておく。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、その中に生姜汁をいれて漬けたれを作る。
- ③ 食べる30分～40分前に魚を漬けておく。
- ④ こんがり焼いて出来上がり。