



令和8年6月「鯖の梅みそ焼き」レシピ紹介

毎年6月11日頃を「入梅(にゅうばい)」と言い、暦の上で梅雨に入ることを意味しています。入梅は黄色く色づき始めた梅の収穫が始まる頃でもあります。黄色く色づき始めた梅は梅干しにぴったり。梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復の効果があります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期に梅を食べてみるのもいいですね。

「鯖の梅みそ焼き」

きんぴらごぼう



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	114Kcal
・たんぱく質	10.9g
・脂質	5.5g

《材料 幼児4人分》

● 鯖	4切れ
● みそ	6g(小さじ1)
● みりん	6g(小さじ1)
● 三温糖	4g
● しょう油	4g
● 梅干し	4g
● ごぼう	60g
● 人参	40g
● 糸こんにゃく	12g
●なたね油	2g
● 三温糖	3.2g
● しょう油	6g
● だし汁	適宜

《作り方》

- 1.調味料と梅干しを潰しながら混ぜ合わせる。
- 2.鯖を1の調味料に30分以上漬けこむ。
- 3.鉄板にオーブンシートをひき、2の魚を並べる。
- 4.230℃に熱したオーブンで12分焼く。

《作り方》

- 1.ごぼうは水で洗い、包丁の背で皮をこそぎ落とす。
- 2.ごぼうは千切りにし、5分ほど水にさらしてザルにあげる。
- 3.人参は千切り、糸こんにゃくも食べやすい長さに切る。
- 4.フライパンになたね油を入れて熱し、ごぼう、人参、糸こんにゃくを加えてしんなりするまで炒める。
- 5.調味料とだし汁を入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

