

料理名		魚の梅みそ焼き				
材料（3人分）						
白身魚	3匹（1匹60g）					
酒	3g					
塩こしょう	少々					
梅干し	15g					
白みそ	18g					
スキムミルク	6g					
みりん	9g					
1	2	3	4	5		
梅干しは種を取り除き、細かくきざむ。	1 に白みそ、スキムミルク、みりんを混ぜて、梅みそを作る。	白身魚に酒をふり、塩こしょうをして、2 を塗り、200℃のオーブンに入れて10分程度焼く。				
6	7	8	9	10		
備考						
<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山で作った梅干しを用いた献立です。 ・焼き上がりは梅みそに焦げ目をつけると香ばしくなります。 						