

ご飯が進む秋の味♪ カレイのきのこみそ焼き

子ども達も大好きな味噌味で
きのこ野菜を炒めて
カレイと一緒に
ふんわり焼き上げます♪
しっかりとした味付けなので
ご飯が進みますよ！



【5～6人分】

- ・カレイ（骨なしだとより◎）
…60g程度のもの5～6切れ
- ・米粉…12g
- ・えのきたけ…1/2袋（50g）
- ・アスパラガス…6本程度（100g）
- ・サラダ油…適量

①

- ・砂糖…大さじ1（9g）
- ・食塩…ひとつまみ（1g）
- ・みそ…大さじ1（18g）
- ・米粉…小さじ1（3g）

★野菜は、アスパラガスのほかにも
白菜やキャベツでも◎
きのこを増やしてもいいですね♪

【下準備】

- ・米粉（12g）はビニール袋に計り入れる。
- ・カレイは冷凍の場合は解凍する。水気があればキッチンペーパー等でふき取る。

【作り方】

- ①白菜はざく切り、えのきたけは細かめのざく切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を適量ひき、①を炒める。白菜が少ししんなりしたくらいで①を入れて混ぜ、火を止める。
- ③カレイを米粉を計ったビニール袋に入れ、軽く振ってまんべんなく米粉をつける。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を並べる。②が少し冷めたら並べた③の上にまんべんなく乗せ、180度に予熱したオーブンで18分程度焼いて完成！
(焦げが心配な時はアルミホイルを被せ、時間を調節して焼いて下さい)