

保育園給食のレシピ

さばのみそ煮

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。

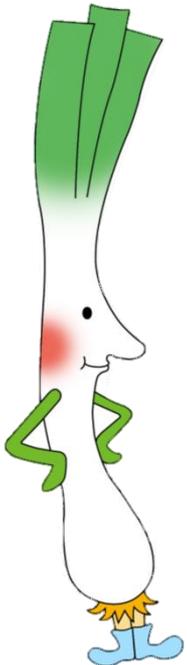
さば	4切れ
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
ねぎ	20g
しょうが	適量
水	100~200cc



いただきます!

《作り方》

- ① しょうがはスライスして、かるくたたいておく。
- ② 鍋に水と調味料（みそ、砂糖、みりん、酒）、①のしょうが、ぶつ切りにしたねぎを煮立たせる。
- ③ ②が煮立ったら、さばを入れる。強火で沸騰させ臭みをとばす。（1~2分）
- ④ 魚の半分位まで煮汁がある状態に調整（不足する場合は湯を加える）し、落しぼた（クッキングシート）をして、弱火で味がしみるまで煮込む。



～ポイント～

- ・フライパンでも調理できます。
- ・ねぎは柏市でもたくさん栽培されていて、煮魚に使用すると魚の臭味を取り除いてくれます。
- ・ぶつ切りにしたネギは多めに入れてもさばの付け合わせにしておいしくいただけます。

《組み合わせ》

- 黄のお皿： ごはん
赤のお皿： さばのみそ煮
緑のお皿： 和え物、汁物 など

☆ この料理は「赤」のお皿です。