

学校給食のおすすめ献立

# さばの味噌煮

<材料（4人分）>

サバの切り身	50g（4枚）
—煮汁—	
みりん	大さじ1
酒	大さじ3
三温糖	大さじ2.5
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが（薄切り）	1かけ（5g）
水	150cc



<学校給食のメニュー 597 kcal>

- ・ごはん
- ・さばの味噌煮
- ・かき玉汁
- ・きつねサラダ
- ・牛乳

<作り方>

- ① 煮汁を作る。鍋に酒とみりんを入れて火にかけてアルコールを飛ばしたら、しょうがを入れ、調味料を煮溶かす。
- ② 煮汁の粗熱がとれたら、サバの切り身を皮を上にして入れる。（サバの皮目が汁に浸る程度の量に調整）落し蓋をして20分ほど煮る。



※ お魚の中でもイワシやサバは青魚と呼ばれ、青魚に含まれる脂は生活習慣病の予防や血液サラサラに有効です！

♥ 魚が苦手な子が多いですが、さばの味噌煮はほとんど完食してくれる人気の給食献立です。

◆学校給食99（クック）レシピ