

学校給食のおすすめ献立

さばの甘露煮

<材料（４人分）>

サバ切身（５０ｇ）	４切
長ねぎ	５センチ程度
しょうが	１かけ
*オレンジジュース	６０ｃｃ
*三温糖	１５ｇ
*酒	１５ｃｃ
*みりん	１５ｃｃ
*しょうゆ	３０ｃｃ
*水	１２０ｃｃ



<学校給食のメニュー 619 kcal>

- ・ごはん
- ・さばの甘露煮
- ・冬瓜のスープ
- ・スタミナ納豆
- ・冷凍パイン
- ・牛乳

<作り方>



- ① *を鍋に合わせて入れる。
- ② 長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、①に入れる。
- ③ 鍋を火にかけて煮立ったら、サバの皮目を上にして入れる。
- ④ アルミホイルで落とし蓋をし、中火で汁が半分になるまで煮る。