

学校給食のおすすめ献立

カレイの煮付け

<材料（4人分）>

カレイ切身（皮なし）	4切
*しょうがおろし	3g
*みりん	10cc
*しょうゆ	25cc
*酒	10cc
*砂糖	15g
*水	60cc



<学校給食のメニュー 643 kcal>

- ・ごはん
- ・クレープ（マロンクリーム）
- ・カレイの煮付け
- ・れんこんサラダ
- ・みそワタンスープ
- ・ジョア



<作り方>

- ① *を鍋に合わせて入れる。
- ② ①を火にかけて、煮立ったら、カレイを入れる。
- ③ アルミホイルなどで落し蓋をし、中火で15～20分くらい煮る。