

学校給食のおすすめレシピ

さばのみそ煮

【小学生4人分】

さばの切り身	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	
醤油	小さじ1	
しょうが（薄切り）	1かけ（5g）	
水	150cc	



【作り方】

- ① 煮汁を作る。煮汁は、底が平たい鍋（フライパンでもOK）に、酒とみりんを入れて、火にかける。アルコールが十分に飛んだら、しょうがを入れて煮立て、他の調味料を加え、煮溶かす。
- ② ①の煮汁の火を一度止め、さばの切身を入れる。この時、さばの切身は皮を上にして、重ならないように広げて入れる。（煮汁の量は、さばの皮が汁に浸る程度の量に調整する。）
- ③ アルミホイルで落とし蓋をして20分ほど煮る。（火加減は、煮汁がふつふつと沸き続けるくらいを保つ。）

魚が苦手な子が多いけど、さばのみそ煮はほとんどみんな完食してくれる人気の献立なんだっコ～♪

