



『さばの煮付』



●材料 分量（4人分）

さばの切り身	4切れ	
しょうが	10g	
A	砂糖	18g（大さじ2）
	しょうゆ	36g（大さじ2）
	酒	5g（小さじ1）
	水	約200cc
みりん	12g（小さじ2）	

●作り方

1. 生姜は、5mmスライスに切っておき、Aの調味料を混ぜ合わせる。
2. 1の調味料と水を鍋に入れ中火で煮立て、さばを皮を上にして並べる。
3. 再び煮立ったら火を弱めて、スプーンで熱い煮汁をさばの表面全体に回しかける。
真ん中に穴をあけたアルミホイルの落としぶたでさばを覆い、20分程煮る。
4. みりんをふり入れ、照りをだ
5. 皿に盛る。

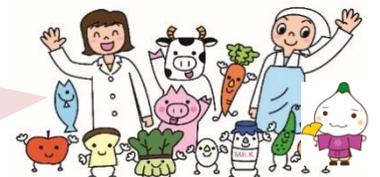
●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・さばの煮つけ
- ・和え物
- ・味噌汁
- ・牛乳



魚の煮つけは、いろいろなアレンジができます。別途、レシピを参考にしてください。



水巻町学校給食レシピ