

『魚の煮つけ』いろいろな味付けにチャレンジ!



魚のみぞれ煮

●材料	分量 (4人分)
さば(切り身)	4切れ
しょうが	1かけ
しょうゆ	18g (大さじ1)
砂糖	8g (大さじ1)
酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1)
大根	120g
しょうゆ	6g (小さじ1)
砂糖	1g (小さじ1/3)
酒	5g (小さじ1)

※冬場は大根が、甘くておいしいです。

魚のみそ煮

●材料	分量 (4人分)
さば(切り身)	4切れ
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	18g (大さじ2)
砂糖	8g (大さじ1)
酒	4g (小さじ1)
コチジャン	3g (小さじ1)

魚のカレー煮

●材料	分量 (4人分)
さば(切り身)	4切れ
しょうゆ	24g (大さじ1と1/2)
砂糖	24g (大さじ1と1/2)
酒	8g (小さじ2)
みりん	8g (小さじ2)
カレー粉	2.4g (小さじ1/3)

※カレー粉は、お好みで調整しましょう。

魚のゴマ煮

●材料	分量 (4人分)
さばの切り身	4切れ
砂糖	36g (大さじ2)
しょうゆ	36g (大さじ2)
ねりごま	15g (大さじ1弱)
酒	5g (小さじ1)
みりん	6g (小さじ1)
水	200cc
いりごま	適量

味噌煮や梅煮などもありますね♪

青魚は、成長期の子もたちにとってほしい栄養素がたくさん含まれています。

