

主菜



おいしい給食レシピ

に さばのソース煮



ざいりょう (4人分) にんぶん

A	・さばの切身 <small>きりみ やく</small> (約50g)	きれ	4切
	・しょうが		1かけ
	・砂糖 <small>さとう</small>	おお	大さじ2
	・しょうゆ	おお	大さじ2
	・みりん	こ	小さじ1
	・ウスターソース	おお	大さじ1と1/2
	・酒 <small>さけ</small>	こ	小さじ2
	・水 <small>みず</small>		150cc

<作り方>

- ① しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- ② なべに水と合わせた A としょうがを、入れ煮たさせる。
- ③ さばを並べて、落としぶたをして、20分ほど煮る。
落としぶたは、クッキングシートを使うと便利です。
- ④ 火を止め、味をしみこませて、できあがり。



POINT



- ・ソース味あじにすることで子どもたちも
苦手にがてなお魚さかなを喜んで食たべてくれます。
- ・火は中火ちゅうびで、やさしく煮にてください。