



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「さばのみそ煮」

さばは、秋が旬の魚です。脂ののったさばを白ねぎといっしょにみそで煮ます。とろっとしたみそがさばにからみ、ごはんがすすむおかずです。

背の青い魚には脳や神経の機能を活性化させるDHAや血液をサラサラにする働きがあるEPAが含まれていることで知られていますが、特にさばは、DHAやEPAを多く含んでいます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



〈材料 4人分〉

さば(切り身)	4切
白ねぎ	20g(1/5本)
しょうが	1 かけ
赤みそ	大さじ1と1/3
三温糖	大さじ1強
料理酒	大さじ2弱
こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱
水	200cc

〈作り方〉

- ① 白ねぎはななめ切り、しょうがはせん切りにする。
- ② 定量の水(200cc)にみそを加えてとき、三温糖・料理酒・こいくちしょうゆ・しょうがで煮汁を作り、沸とうし始めたら白ねぎとさばを入れる。
- ③ 全体が沸とうしてきたら一煮立ちさせてから再び火を落とし、落し蓋をしてじっくり煮ふくめる。
- ④ 火を消してしばらくさまし、白ねぎと煮汁とともに盛り付ける。

～できあがり～

来月は…「パネの豆乳グラタン」と
「ミネストローネ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。