サバの味噌煮

サバには、DHA や EPA が含まれており、給食の献立にもよく使われています。

味噌煮にすると、サバの臭みが和らいで食べやすく、子供たちに人気があります。

材料		使用量（４人分）
サバの切り身		４切れ
しょうが		５ｇ
ねぎ		３０ｇ
砂糖	A	大さじ2
赤味噌	A	大さじ1と1/2
調味酒	A	大さじ1
水	A	１００ｃｃ

＜作り方＞

①しょうがはせん切りに、ねぎはぶつ切り（3cm）にする。

②鍋に A を入れ中火にかける。

③②が溶けて煮立ってきたら、サバ、しょうが、ねぎを加えて落としぶたをして１５分ほど煮る。（焦げ付かないように注意。）

※火を止めてからしばらくおくと、味が染みて、盛り付ける際にくずれにくいです。

◆アレンジしましょう◆

【サバの煮つけ】

ざらめ（砂糖）	大さじ１	A
しょうゆ	大さじ１	A
みりん	小さじ１	A
調味酒	大さじ１	A
水	100cc	A

※作り方は、味噌煮と同じです。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。