

に さばのみそ煮



<献立名>

ごはん

牛乳

☆ さばのみそ煮

ほうれん草のおひたし

けんちん汁



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

さば 4切れ
 土生姜 8g
 みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ1
 濃口しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 水 適量

<作り方>

- 1 土生姜はせん切りにする。
- 2 調味料、土生姜、水を煮立たせる。
- 3 さばを入れ、落としふたをして弱火で煮る。

さばには頭の働きをよくするといわれている DHA が含まれているよ。
 みそを入れずに煮ると生姜煮になるよ。

