

に さばのみそ煮



<給食献立例>

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 が含まれているんだりん。

