



おうちでも
あじわおう!

きゅう

しょく

給食レシピ

さばのみそだれ



しょうがっこう がつ か きん
小学校1月20日(金)

きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

さばの切り身・・・4切れ

さとう おお
砂糖・・・大さじ 1/2

みそ おお
みそ・・・大さじ 1/2

さけ こ
酒・・・小さじ 1

A みりん おお
みりん・・・大さじ 1/2

しょうが・・・2g(すりおろす)

うすくち こ
淡口しょうゆ・・・小さじ 2/3

みず
水・・・40ml

かたくり こ
片栗粉・・・小さじ 2/3

つく かた
<作り方>

1. さばを両面焼く。
2. 鍋に湯を沸かし、Aの調味料入れて煮る。
3. 片栗粉を大さじ1の水で溶かし、タレにとろみをつける。
4. 焼いたさばにタレをかけて出来上がり。

きゅうしょく てづく
給食センターで手作りしている「みそだれ」のレシピです。

さかな にがて じどう こうひょう こんだて
魚が苦手な児童からも好評な献立のひとつです。

ほかのお魚でもおいしいですよ♪