

主菜



おいしい給食レシピ

に さばのソース煮



ざいりょう 材料 (4人分)

A	・さばの切身(約50g)	きれ 4切
	・しょうが	1かけ
	・砂糖	おお 大さじ2
	・しょうゆ	おお 大さじ2
	・みりん	こ 小さじ1
	・ウスターソース	おお 大さじ1と1/2
	・酒	こ 小さじ2
・水	150cc	

つくりかた <作り方>

- ① しょうがは皮をおき、せん切りにする。
- ② なべに水と合わせた A としょうがを、入れ煮たさせる。
- ③ さばを並べて、落としぶたをして、20分ほど煮る。
落としぶたは、クッキングシートを使うと便利です。
- ④ 火を止め、味をしみこませて、できあがり。



POINT



・ソース味にすることで子どもたちも
苦手なお魚を喜んで食べてくれます。

・火は中火で、やさしく煮てください。