おうちでも作ってみてください♪

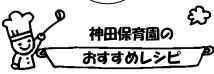
本日の給食レシピを紹介します No.124

出来上がりは サンプルケースを 参考に♪



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食 ②主菜 ③副菜)

~ 主菜メニューから ~



_______________「さばのうま煮」(大人2人・子ども2人分)

材料	分 量	下準備	作り方
生さば	大人用 60g を 2 切		① 鍋に@、しょうがを入れて火にかけ、煮
	子ども用40~50gを2切		立ってきたら、さばの皮目を上にして入
砂糖	大さじ 2 と 2/3		れる。
しょうゆ	大さじ 1	A	② クッキングペーパー等で落し蓋をして、
酒	大さじ1弱		10 分程煮る。
水	60ml	J	
しょうが	6g(薄切りで 6 枚位)	千切り	



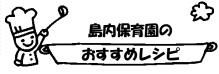
- ・煮汁が沸騰したところにさばを入れることにより、さばの臭みを抑えることができます。
- ・煮る時は、焦がさないように火加減を調整してください。

&.a.6**@*:a*.6**a*.6**a*.6**@*:a*.6**a*.6**a*.6**a*.6**a*.6**a*.6**a*.6**a*.6**



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食 ②主菜 ③副菜)

~ 汁もの(副菜)メニューから ~



材料	分 量	下準備	作り方
卯	90g(1個半)	割りほぐしておく	★かつおだしの取り方★
塩蔵わかめ	30g	水で戻し、食べやすい 大きさに切る	鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、かつお節 を入れる。弱火で1分程加熱して火を止める。
玉ねぎ	90g(1/2個)	薄切り	かつお節が下に沈んだら、キッチンペーパーを
人参	30g(1/6本)	いちょう切り	敷いたザル等にこす。
かつおだし	600ml (3 カップ)	作り方は右側を参照	① かつおだしを火にかけ、人参、玉ねぎを 入れて煮る。野菜が軟らかくなったらわ
<調味料> 淡口しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1強 塩 少々			かめも加えて煮る。 ② 酒と淡口しょうゆを入れる。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、沸騰したら、
片栗粉	小さじ1と1/3	同量の水で溶いて おく	卵を回し入れる。 味見をして薄ければ、 塩で味を調える。



・卵は、スープに水溶き片栗粉を入れた後、ぐつぐつと沸騰したところに回し入れましょう。 卵がふんわりとし、スープが濁らずきれいな仕上がりになります。