

## さばのおろし煮

さばのおろし煮はごはんにも合う子ども達も大好きなメニューです。

生姜をいれて煮込むのでさばの臭みも和らぎ食べやすくなります。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	10人分	作り方
さばのおろし煮	さば	40	400	1. 大根はおろす（汁も使用します）。しょうがはすりおろし、繊維は包丁でたたく。 2. さばは軽く水洗いしキッチンペーパーで水気をふき取る。 3. 鍋に大根おろし、しょうが、★の調味料を入れ火にかけ煮立たせる。 4. ③にさばを並べ入れ落とし蓋をしてさばに火が通るまで煮る。 ※落とし蓋はクッキングシート、アルミホイルで代用できます (落とし蓋は、均一に味がしみこむ・煮崩れ防止・水分の蒸発を防ぐ効果があります) ※かつおだしがなくても大根の煮汁がたっぷりあれば煮る事ができます。また、かつおだしを入れても煮汁が少ない場合は水を入れて代用してください。
	しょうゆ	2	大さじ1強	
	きび砂糖	1.5	大さじ1強	
	料理酒	2	大さじ1と1/4	
	かつおだし	10	100	
	しょうが	0.4	4	
	だいこん	30	1/4本	

### 《1人当たりの栄養価》

エネルギー… 99kcal  
カルシウム… 11mg

### ※3～5歳児

たんぱく質…8.5g 脂質…6.7g  
鉄…0.6mg



### ✿給食レシピの表記について✿

1人あたりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べきれぬ量に調整してあげてくださいね。