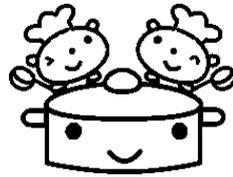


給食メニュー紹介



給食だより

サバといえば、生姜しょうゆ煮やみそ煮が定番ですが、今回はウスターソースを使ったレシピを紹介します。魚が苦手な子も食べやすく、ごはんが進む味つけです。

【サバのソース煮】

材料（4人分）

- ・サバ切身50g . . . 4切
- ・おろししょうが . . . 小さじ1/2
- ・ウスターソース . . . 大さじ1
- ・濃口しょうゆ . . . 小さじ1
- ・料理酒 . . . 小さじ1
- ・砂糖 . . . 小さじ1
- ・水 . . . 60ml

おいしくつくるポイント

ウスターソースで煮ると、サバの臭みが消えて、食べやすくなります。

☆ 作り方 ☆

調味料を煮立て、サバを入れ、落とし蓋をして煮る。