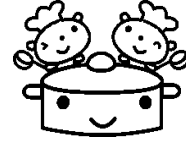


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

3月の献立の中から「さばのピリから煮」を紹介します。

やさしい味付けの煮魚です。いつもとはちょっと違う煮魚を家庭でも楽しんでみてください。

調味料は、鍋の大きさをみて加減してください。給食は大量調理なので調味料が少なめになっています。

### 【サバのピリから煮】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・さば・・・4切れ
- ・しょうが・・・1かけ
- ・濃口しょうゆ・・・大さじ1強
- ・酢・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・トウバンジャン・・・少々  
（タカの爪でも代用できます。）
- ・水・・・60cc

今、適度に脂がのったおいしいさばが出回っています。  
旬のさばで作ると格別です！

### ☆ 作り方 ☆

- ①しょうがは、千切りにしておく。
- ②さばがちょうど4切れ並ぶくらいの大きさの鍋に調味料としょうがをすべて入れて、煮立ったらさばを入れる。
- ③火を弱火（調味液が静かにあわ立つくらいの火加減）にして、落し蓋（クッキングペーパーやアルミホイルでも代用できます。）とふたをして、10～15分煮る。
- ④さばを取り出し、調味料を好みの濃さまで煮詰め、盛り付ける際に上からかける。

※さばの下処理として、塩をして10分おき、出てきた水気をしっかりふき取ってから霜降りをするより臭み取りになります。