



## 鯖のしょうゆ煮

〔食材名〕	分量	
・鯖の切り身(冷)	90g	} a
・しょうゆ	10g	
・三温糖	9g	
・みりん	3g	
・清酒	3g	
・しょうが	2g	
・だし汁	70g	

### <ひと言>

- ・骨なしの鯖を使用することで、子ども達は安心して食べています。本校の人気メニューの一つです。
- ・魚が生臭くならない方法には、煮汁が煮立っている中に入れることが基本です。煮汁の温度下がらないように注意しましょう。
- ・鯖にはビタミンB2が豊富です。皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きもあります。

### 〔作り方(普通食用)〕

しょうがは薄切りして千切りにする。  
 だし汁に、aの調味料を加えて煮立てる。  
 鍋に、鯖の切り身の皮が上になるように並べ、しょうがを散らす。  
 煮汁が、鯖にかぶさるくらいの強火で煮立てる。  
 煮汁が半分くらいになったら、焦げないように弱火で煮る。  
 鯖の表面に照りができた時点で仕上げる。  
 冷めたら配食する。

### 〔作り方(形態食用の調理例)〕

しょうがは薄切りして千切りにする。  
 だし汁に、aの調味料を加えて煮立てる。  
 鍋に、鯖の切り身の皮が上になるように並べ、しょうがを散らす。  
 煮汁が、鯖にかぶさるくらいの強火で煮立てる。  
 煮汁が半分くらいになったら、焦げないように弱火で煮る。  
 鯖の表面に照りができた時点で仕上げる。  
 を形態別に調理する。つなぎには、おかゆを使用すると味も粘りもい感じになる。

区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	Ca mg	鉄 g	食物繊維 g	塩 g
栄養価	346	16.3	24.1	10.1	1.0	0	2

お知らせ:形態食について、もっと知りたい方は、こちらをクリックしてください。

<http://www.okazaki-sh.aichi-c.ed.jp/>