



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/>