

がつ きゅうしよく しょうかい め
10月の給食レシピ紹介 ~目によいメニュー~



さば に
鯖のカレー煮



エネルギー:161kcal たんぱく質:7.8g 脂質:10.8g 炭水化物:7.6g カルシウム:12mg 鉄:0.7g 塩分:1.0g

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

さば きりみ 鯖の切身	きれ 4切(40g/切)
たま 玉ねぎ	100g
しょうが	ひとかけ分
さけ 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
カレー粉	小さじ1

つく かた
作り方

- ① 玉ねぎ・しょうがは、うす切りにする。(しょうがは千切りにしても良い)
- ② フライパンに玉ねぎを半分ほど入れ、その上に鯖を並べる。
残りの玉ねぎ・しょうがを鯖と鯖のすき間や上に入れる。
- ③ ②に合わせた調味料と水1カップを入れる。
(鯖が浸らなければ水を足し、調整する。)
- ④ 上から落とし蓋または、アルミホイルをかぶせ強火で煮ていく。
- ⑤ 沸騰してきたら、中火~弱火にして10分ほど煮る。
- ⑥ 味をととのえ、さらに8分ほど煮る。

ちょうり
★調理のポイント

- ・鯖の皮に切目を入れておくと、皮が破れにくく、煮くずれを防ぎます。
- ・余熱で5~10分ほど置いておくと味が染みこみやすくなります。
- ・煮る他、上記の調味料に鯖を漬け込んで焼くことも可能です。給食センターでは、焼き調理で提供します。

えいようひどくち
★栄養一ロメモ

鯖には、目の健康に良いとされるビタミン B群や DHA などの栄養素がたくさん含まれています。皮の部分にも多く含まれているので、皮ごと食べると栄養も丸ごととれますよ。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1カップは200ccのこです。