

1日2食は3皿運動  
 ~1・2・3でバランスごはん~



給食レシピ  
**さばのうま煮**  
 (主菜)



材料 (4人分)

- さば切り身.....4切  
 しょうが.....1片
- A { 砂糖..... 大さじ3  
 酒..... 大さじ2  
 しょうゆ.....大さじ1  
 みりん.....大さじ1  
 みそ..... 小さじ2  
 水.....100mL

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋に①の調味料を入れ、煮立たせ、皮目を上にしたさばと②のしょうがを入れ、中火で煮る。
- ④ アルミホイルで落とし蓋をし、時々煮汁をかける。
- ⑤ 10~13分ほどで煮汁がとろっとしてきたら出来上がり。



過去のレシピは  
 こちらから



1杯で簡単に  
 主菜や副菜が  
 そろいます

お問い合わせ  
 学校給食課  
 松本市西部学校給食センター  
 電話86-1130 (直通)