

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.102



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食


汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 主菜メニューから ～



井川城保育園の
おすすめレシピ

9月2・16日メニュー「鯖のカレー風味煮」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
生鯖	4切れ (1切れ50g位)	混ぜ合わせる	① 生鯖に混ぜ合わせた小麦粉とカレー粉をまぶす。 ② 鍋に調味料を入れて、煮立てる。 ③ ②が沸騰しているところに①を入れて、 落としぶたをして中火にして煮る。 ぐつぐつしてきたら、弱火にして コトコト煮込む。
小麦粉	大さじ3弱		
カレー粉	小さじ1/2		
【調味料】			
水	1カップ弱	みりん 小さじ2	
酒	大さじ1強	しょうゆ 大さじ1	
砂糖	小さじ2		

ポイント!



・カレー粉を入れることで、鯖の
臭みが消え、食べやすくなります。

煮魚の調理のポイント

- ◎ 魚は煮立たせた煮汁に入れると、
うま味が逃げません♪
- ◎ 煮汁は魚を入れた時にひたひたになる
くらいの量がおすすめです。
- ◎ 焦げつかないように、水分が減ってきたら
水を足しましょう。
- ◎ 落としぶたはアルミホイルやクッキングシートでもOK!

副菜

主菜

主食


汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 主菜メニューから ～



桐保育園の
おすすめレシピ

9月9日メニュー「さんまの酢煮」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
さんま	2尾	頭と尾を切り落とし、 内臓を水で洗い流して 半分(筒状)に切る。	① 調味料を鍋に入れて、煮立てる。 ② ①が沸騰しているところに さんまを入れて、落としぶたをし、 弱火にして煮る。
【調味料】			
酢	大さじ2強	しょうゆ 小さじ1と1/2	<p>ポイント!</p> 
酒	大さじ1弱	砂糖 小さじ2	
水	大さじ2強		

弱火で時間をかけてしっかり煮込むと、骨まで食べられます♪