

給食メニューを

作ってみよう！

さばのみそ煮

材料（1人分）

さば……………1切れ
煮汁

だし昆布……………0.3g
しょうが……………1.2g
みそ……………2g
白みそ……………1g
砂糖……………2g
酒……………3.5g
白ねぎ……………4g
水……………10g

作り方

- ① しょうがはすりおろしみじん、白ねぎは小口切りにする。
- ② 昆布だし汁を取り、煮汁を作る。
しょうが・白ねぎ・調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ホテルパンに魚を並べて煮汁をかける。
- ④ 加熱する。

