

● さばのみそ煮 ●

材料（4人分）

さば切り身	4切れ（240g）	
しょうが（干切り）	1/2片	
A	赤みそ	大さじ1と1/2
	さとう	大さじ1と2/3
	本みりん	小さじ2
	水	1/2カップ



作り方

1. 鍋にAを煮立て煮汁を作る。※しっかりみそを溶かす。
2. 1にさばの皮を上にして入れ、しょうがを入れ落とし蓋をして煮含める。

【 給食室からのコメント 】

南伊勢町でとれた新鮮なさばを使い、赤みそでしっかり煮含めた「さばのみそ煮」です。みそとしょうがでさばの臭みが消え、美味しくいただくことができます。ごはんが進み、学校でも人気のメニューです。

