

【さわらの煮付】



【材料（中学校の分量で4人分）】

さわら	240 g（4切）	
しょうが	10 g	… すりおろす
こいくちしょうゆ	大さじ2弱	} A
上白糖	大さじ2	
清酒	小さじ1	
水	120 c c	

【作り方】

調味料A・水を煮立て、しょうがを入れ、さわらを入れ煮る。

♡ ここがポイント！

- ・給食では、焼いてから冷凍されたさわらを使用しています。
- ・しょうがを入れることで魚の臭みを抑え、食べやすくする効果があります。
- ・成長につれて、「さごし」→「やなぎ」→「さわら」と名前が変わる出世魚です。味にくせがなくどんな料理にも合います。給食では、『煮る』調理法以外に『揚げ物』としても登場します。

～アレンジレシピ～

【さわらのみそ煮】

【材料（中学校の分量で4人分）】

さわら	240 g（4切）	
しょうが	5 g	… すりおろす
白みそ	大さじ2 + 1/3	} A
上白糖	小さじ2強	
みりん	小さじ2/3	
こんぶ（粉末）	少々	
水	120 c c	

作り方は『さわらの煮付け』と同じ！