

保育所の給食



「鯖の生姜煮とじゃが芋の含め煮」

「鯖の生姜煮」

<材料 子ども4人分>

生さば(50gカット)	4切れ
砂糖	8g(大さじ1弱)
しょう油	12g(小さじ2)
生姜のしぼり汁	4g(小さじ1弱)

<作り方>

1. 土生姜はきれいに洗い、おろし金ですってしぼり汁を用意しておく。
2. 底の広い鍋(フライパンでもOK)に砂糖、しょう油、水100ccを入れて沸騰させて1も加える。
3. 2の沸騰した中に鯖を皮目を上にして重ならないように並べ、魚がひたひたになるぐらい水を加えて、蓋をして強火で煮て沸騰したら中火にして15分ほど煮る。
(煮ている途中、煮汁をお玉でかけながら煮るとよい)

「じゃが芋の含め煮」

<材料 子ども4人分>

じゃが芋	200g
人参	60g
鰹だし汁	1C
砂糖	6g(小さじ2)
しょう油	12g(小さじ2)

<作り方>

1. じゃが芋は皮をむいて一口大に切って水にさらす。
2. 人参は、5mm厚さのいちょう切りにする。
3. だし汁に人参、じゃが芋を加え、火にかける
4. 3が軟らかくなったら砂糖、しょう油を加え、少し煮汁を残した状態で火を止める。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	185Kcal
・ たんぱく質	11.6g
・ 脂質	8.5g

