



令和7年10月「鯖のケチャップ煮」レシピ紹介

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。

「食欲の秋」はだんだん気温が下がり、冬に向けて体温維持にエネルギーを必要とするためとも言われています。

鯖はおうちでもよく登場するお魚かもしれませんが、ケチャップやカレー粉も入っているので、いつもとまた違う味でおいしいと思います。ぜひおうちでも一度作ってみてください。

「鯖のケチャップ煮」

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	134Kcal
・たんぱく質	8.5g
・脂質	8.8g



《材料 幼児4人分》

・鯖	40g×4切れ
・片栗粉	12g
・なたね油	8g
・ケチャップ	16g
・土生姜	3.2g
・カレー粉	0.8g
・しょう油	12g
・三温糖	10g
・みりん	8g
・水	20g

A

《作り方》

1. 鯖に片栗粉をまぶす。
2. フライパンに少し多めの油を入れて鯖を揚げ焼きにする。
3. 鯖が焼けたら余分な油をペーパーでふき取る。
4. Aの調味料を合わせておき、3のフライパンへ入れる。
5. 調味料と鯖をからめるように煮込む。