給 食 レ シ ピ

さばのカレーに

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
さば切り身５０g程度	１枚		①　調味料とさばがヒタヒタにかぶる位の水を鍋に入れて煮立たせる。
さとう	1		
しょうゆ	3		②　さばを入れる。
みりん	3		③　落し蓋（アルミホイルなど）をして中火～弱火で２０～３０分位煮る。
カレー粉	0.5		
水			
			☆カレー味で魚の臭みもなく おいしいですよ。
			※調味料は、ご家庭で調節してください。