給食レシピ

せんばじる

食品名	1人分（g）	切り方・下処理
さば角切り	15	
ふり塩		
だいこん	30	いちょう
えのきたけ	7	2㎝
ながねぎ	10	薄く斜め
しょうが	少々	みじん又はすりおろす
だし昆布	1	
酒	0.3	
みりん	0.5	
塩	0.5	
しょうゆ	0.1	

調理方法

① 魚に塩をふり、１時間ほど置き、水分をだす。残った塩を水で洗い流す。

② ①とだいこん・えのきたけ・だし昆布を鍋に入れて水を入れ、コトコト炊く。

③ 調味料で味をととのえ、仕上げにながねぎとしょうがを入れてひと煮立ちさせる。

☆黒こしょうを少し振り入れると
本格的な仕上がりになります。

※調味料は、ご家庭で調節してください。