

## ☆魚のソース煮☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
さば（切り身）	4切れ	1. さばは、分量外の酒と塩をしてしばらくおいて、キッチンペーパーで丁寧に水気をふきとっておく。 2. 生姜は、すりおろして生姜汁を絞っておく。 3. 鍋に湯を沸かし、分量外の酒を多めに入れた中に①の魚をさっとくぐらせ、魚の生臭さをとる。（下処理） 4. 別鍋に調味料と生姜汁、水を煮立たせておいた中に③の魚を入れて、味がしみ込むまで煮る。
生 姜	5 g	
砂 糖	16 g	
濃口しょうゆ	12 c c	
ウスターソース	16 c c	
酒	8 c c	
水	魚がかぶる程度の量	

### こどもたちが大好きな魚のソース煮！

さばは、生臭さが残らないように丁寧に下処理をしています。

給食では、付け合わせにさやいんげんを添えることが多いですが、魚の煮汁と絡めてさやいんげんを食べれるようになったこどももたくさんいます。

職員でも大人気のソース煮をご家庭でもいかがでしょうか。

尚綱こども園 給食室

## ☆土佐酢和え☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
キャベツ	100 g	1. キャベツはせん切り、人参はせん切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞っておく。 きゅうりは輪切りにして、分量外の塩で塩もみしてしばらくしたら水気を絞っておく。 2. 鍋に花かつおを入れて、から煎りしておく。 3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。 4. ①の下ごしらえした材料を③の調味料とかつお節で和えて出来上がりです。
きゅうり	100 g	
人 参	35 g	
花かつお	ひとつかみ程度	
酢	12 c c	
うすくちしょうゆ	8 c c	
砂 糖	4 g	

給食では、野菜は小さく刻んで、こどもたちが食べやすいようにしています。

花かつおは、から煎りするととても香りがよくなり、一層おいしくなります。

ご家庭でも試してみてください。

尚綱こども園 給食室