

☆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	

子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子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。

尚絅こども園 給食室

☆納豆和え☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
ひきわり納豆	80 g	1. ほうれん草は小口切り、キャベツ・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。 2. ボウルにひきわり納豆、①の野菜を混ぜ合わせ、しょうゆで和えて出来上がりです。
ほうれん草	40 g	
キャベツ	80 g	
人 参	35 g	
濃口しょうゆ	7.5 c c	

ほうれん草がおいしい季節になりました。旬の野菜は栄養満点です。

給食では、野菜は小さく刻んで、子どもたちが食べやすいようにしています。

こども園で大人気の納豆和え。ご家庭でも試してみませんか。

尚絅こども園 給食室