

## ☆魚の香味焼き☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
からすかれい	4切れ	1. かれいは、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. にんにくと生姜は、すりおろして、調味料と混ぜ合わせる。①の魚を入れ、しばらく漬けておく。 3. 170度に温めておいたオーブンで15～20分程度魚に火が通るまで焼く。
にんにく	4g	
生姜	4g	
薄口しょうゆ	6cc	
濃口しょうゆ	4cc	
酒	6cc	

尚綱こども園では、魚の臭みを取り除くために、分量外の酒と塩をして、1切れずつ丁寧に水気をふき取ってから調理しています。  
魚を調味液に漬けて焼く、香味焼き。ご家庭でもいかがですか。

尚綱こども園 給食室

## ☆かぶの中華風サラダ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
かぶ	100g	1. かぶと人参は皮をむき、いちょう切り、キャベツはざく切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で冷まし、水気を絞っておく。 2. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。 3. ボウルに①の下ごしらえした材料を入れ、②の調味料で和えたら出来上がりです。
キャベツ	100g	
人参	40g	
酢	12cc	
薄口しょうゆ	8cc	
砂糖	4g	
ごま油	4g	

今日は、旬のかぶを中華風サラダにして食べました。  
ごま油の風味が効いておいしいので、ぜひお試しください。

尚綱こども園 給食室