



# 給食簡単大人気メニュー

## 五位堂保育所



魚の生臭さをしょうがが消してくれて  
ごはんとは相性の良い和食です。  
魚の苦手な子でも食べやすいので  
是非、ご家庭でも作ってみてください。



### 鯖のしょうが煮



#### 《 材料 》 (4人分)

- ・鯖の切り身 4切れ
- ・しょうが 1かけ

#### 《 調味料 》

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 150cc

#### 《 調理過程 》

- ① 鯖は塩(小さじ1/2)を振り10分置き  
キッチンペーパーで押さえて水気を拭き取る
- ② しょうがを千切りにする
- ③ フライパンに調味料をいれ火にかけ  
沸いたら鯖を皮目を上にして入れる
- ④ 再び沸いたら、ときどき煮汁をかけながら  
ふたをして強火で10分煮る

さばって  
血液がさらさらになって  
集中力がアップ  
するんだって!

