

さばのみぞれ煮

煮物



みぞれ煮とは、大根やかぶをすりおろしたものを煮汁の材料として加えて作った煮物のことです。その名前のとおり、すりおろした大根やかぶを、寒い冬に降る「みぞれ」に例えています。みぞれが降る季節に合わせて、晩秋から冬にかけての献立に多く用いられます。大根おろしには魚の臭みを抑えたり、消化を助けたりする働きがあり、さっぱりとおいしく食べることができます。

【材料／4人分（おとな）】

さば切り身 4切れ（240g）
大根 40g
★三温糖 大さじ2
★しょうゆ 大さじ1
★みりん 小さじ1
★酒 小さじ2
●片栗粉 小さじ1/2
●水 小さじ1
サラダ油（さばをフライパンで焼く場合） . 小さじ1

【作り方】

※給食では、焼いたさばにみぞれあんをかけて提供しています。

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・大根は皮をむき、おろし金でおろす。
 - ・●の材料で水溶き片栗粉を作る。
- ② さばをグリルかフライパンで、火が通るまで焼く。フライパンで焼く場合は、サラダ油を入れて、皮目の方から焼く。焼けたら皿に盛り付ける。
- ③ 鍋に★の調味料と大根おろしを汁ごと入れ、火にかける。煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。もう一度火を付け、とろみがついたら火を止める。
- ④ ③を②のさばにかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 227kcal たんぱく質 10.8g】