

さばの味噌だれ



＜作り方＞

① 水～醤油を煮たて、水で溶いた澱粉でとろみをつけ、たれを作る。

② さばをフライパン、魚グリル、オーブンなどでしっかり加熱する。
※必要に応じて油をひく。

③ 焼いたさばにたれをかける。

④

⑤

＜材 料＞

| 食品名 | 分量(g) | 切り方等 |
|--------|-------|--------|
| さば(切身) | 50 | |
| 水 | 8 | たれ |
| 白味噌 | 3.3 | ↓ 水で溶く |
| 清酒 | 0.8 | ↓ |
| みりん | 0.8 | ↓ |
| 三温糖 | 2.5 | ↓ |
| 醤油 | 1 | ↓ |
| 澱粉 | 0.4 | ↓ 水で溶く |

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

魚が苦手な場合でも、甘辛な味噌だれで食べやすい料理です。「さばの味噌煮」も美味しいですが、煮魚は少し手間と時間がかかります。これなら、焼いたさばにたれをかけるだけ。冬に出回るマサバは脂がのって塩焼きがおいしいですが、夏に出回るゴマサバは脂が少なくさっぱりしているので、味噌だれはオススメです！魚離れが進み、給食でも残りが多くなっています。いろいろな味付けで魚をもっと食べてもらいたいです。

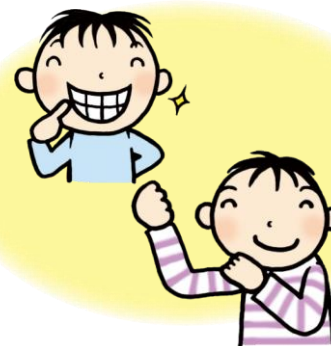
さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。