

献立紹介

「鯖の韓国煮」

材料（5人分）

さば	5切れ
にんにく	2.5g
濃口醤油	小さじ2
味噌	小さじ2と1/2
ざらめ	小さじ2と1/2
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
豆板醤	少々
白粒ごま	少々

1人分あたりの栄養価

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	6.5 g

作り方

- ① にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に酒、みりん、醤油、ざらめ、みそ、にんにくを入れ煮立たせ、さばを入れる。
- ③ 味がよくしみるまで煮る。
- ④ 最後にごまをふる。

さばについて

さばには血流をよくするEPA（エイコサペンタエン酸）、脳を活性化するDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれており、積極的に食べたい魚の一つです。

さばは他の魚と比べて生臭いため、にんにくなどを入れると臭みが消えます。みそ煮に豆板醤やにんにくが入ると、また違った風味になり魚が苦手な子ども達も喜んで食べます。

きょうのこんだて

さばのかんこくに

ごぼうサラダ

わんたんじる

いちご

おやつ

にんじんクッキー

牛乳