

さばの梅煮



材料

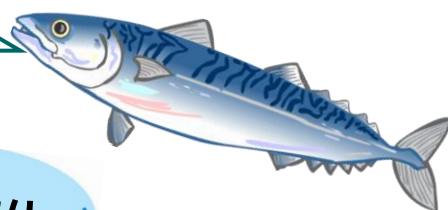
- ・さば（切り身） 1切れ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 50cc
- ・しょうがチューブ 適量
- ・梅干し 1個分程度

作り方

- 梅干しは、種を取りたたいておく
- ① 調味料を合わせ梅を混ぜる
 - ② 鍋（またはフライパン）にさばを入れる
 - ③ ①に②を入れ煮る

※ホイルやクッキングシートで落とし蓋を
すると煮崩れも防ぎ、味が入りやすくなります。

調味料の量は目安です。
ご家庭では、魚の大きさや量
により調整してみてください！



給食より

国産のさばで一般に流通しているのはマサバとゴマサバですが、晩秋から冬にかけて旬を迎えるのがマサバです。脂ののったサバには、様々な健康効果で知られる EPA や DHA が豊富に含まれています。サバといえば「味噌煮」のイメージが強いですが、保育所では「梅煮」も定番のメニューです。また、今回は「サバ」で梅煮を紹介していますが、アジやイワシなどでも代用できます。