



# レシピ紹介



10月号

子ども達にも人気！

## ～ サバの味噌煮 ～

牛乳がサバの臭みをとってくれます。

保育園では大きな回転釜で作るので、焦げ付かないようにサバの下に“つきこん”（こんにゃく）を敷きます。



<材料(4人分)>

下味	サバ	4切れ	(200g)
	塩	少々	
	しょうが	薄切り 5枚程	(4g)
	牛乳	大さじ1	(16g)

みそ	大さじ1	(20g)
砂糖	小さじ5	(16g)
酒	小さじ2	(10g)
牛乳	大さじ2	(32g)
つきこん	160g	

<作り方>

- ①サバに塩をふって、薄切りにしたしょうがと牛乳につけておく。
- ②フライパンか鍋にサバを並べ、①と残りの調味料を加え、味がしみるまで弱火で煮たら完成！（おうちでは焦げ付きにくいので、つきこんは具材として加えてみてください。）



大根ときざみ梅でさっぱり！

## ～ 梅ドレサラダ ～

寒くなってきて、大根がおいしい季節になりました。  
きざみ梅も入り、さっぱりとおいしいサラダです。



<材料(4人分)>

キャベツ	1/6個	(120g)
大根	輪切り3cm	(80g)
にんじん	中1/4本	(20g)
ツナ	1/2缶	(32g)
油	小さじ1	(4g)
酢	小さじ1強	(6g)
しょうゆ	小さじ2	(12g)
砂糖	小さじ1/2	(1.2g)
きざみ梅	2,3個分	(4g)

<作り方>

- ①キャベツは千切り、大根、にんじんは細めの短冊切りにする。
- ②野菜をゆでて水で冷やし、よく水を切る。
- ③ツナと②を混ぜ、そのほかの調味料類とよく和えて完成！