



子供たちに人気の給食レシピとおすすめの朝食レシピをご紹介します。

さばのみそだれかけ



みそ煮より短時間で作れる♪
フライパンで簡単
楽ちん!

〈1切あたり〉
エネルギー 102kcal
たんぱく質 8.7g
食塩相当量 0.7g

献立例： ごはん 牛乳

さばのみそだれかけ からしあえ
けんちん汁

〈材料 4切分〉	
・さば切り身(40g)	4切
・生姜	1片
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・味噌	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・水	大さじ2

〈作り方〉 15分

- ①生姜をみじん切りにする。
- ②生姜とAをあわせて火にかけ、とろみがつくまで煮る。
- ③フライパンでさばを両面焼く。
- ④焼いたさばに②をまんべんなくかけたら出来上がり。

さばの味噌煮は作るの難しいという方も、魚を焼いてたれをかけるだけなので、同じような味わいで簡単に作れます。甘いみそだれがごはんにもよくあります。たれの調理は、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジの加熱でも構いません。

さばの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									🐟	🐟	🐟	🐟

もちホットサンド



材料(4人分)

- 切りもち・・・8枚
- スライスチーズ・・・4枚
- ベーコン・・・4枚
- 油・・・適量
- しょうゆ・・・小さじ2

パセリ・・・少々(あれば)

作り方

- ①もちを1/2の薄さにスライスする。もちのサイズに合わせ、スライスチーズ・ベーコンを4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、もち、スライスチーズ、ベーコン、もちの順に重ねてのせる。
- ③両面焼き、仕上がりにしょうゆをかける。



お正月には、もちを食べる機会がある方も多いと思います。味付けは、きなこや磯辺巻きなどは定番だと思いますが、今回は少し変わった食べ方をご紹介します。もち単体の炭水化物だけではなく、チーズやベーコンなどたんぱく質もとることができるので、栄養素のバランスもよくなります。

献立例： **もちホットサンド**

ごまあえ わかめの味噌汁

※農林水産省 HP 参照

