3月　福山市立〇〇小学校

さばのみそ煮

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

材料（４人分）		作り方
さば	４切	① 鍋に，しょうが，Ａを入れて溶き，ひと煮立ちさせる。 ② ①に皮を上向きにして魚を入れる。 ③ 焦げ付かないように,弱火で時々鍋を振るようにして煮込む。 ④ 出来上がり。
しょうが（せん切り）	１かけ	
さとう	大さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ１/2	
みりん	小さじ2/3	
赤みそ	大さじ１強	
酢	大さじ１/２	
水	適量	

Ａ

ひとこと Memo

さばは，血液をサラサラにする働きがあるＥＰＡや脳の働きを活発にするＤＨＡがたっぷりふくまれています。

【１人分の栄養価】

エネルギー	123kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	6.3g
食塩相当量	1.1g