

作ってみませんか？
ぶくやまの学校給食



10月 福山市立〇〇小学校

さばのソース煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
さば(切り身)	4 切	① 鍋に、しょうが、Aを入れて煮立たせる。
しょうが(すりおろし)	1 かけ	
A	砂糖	② ①の鍋に皮を上にしてさばを並べて入れ煮る。
	しょうゆ	
	ウスターソース	
	酒	
	水	
(目安 1 カップ)		



ひとこと Memo

さばは、DHA や EPA が豊富です。DHA は脳の働きを活発にします。

また、EPA は血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病予防効果があります

ごはんによく合う味付けで、子どもたちにもおすすめです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	116kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g

