



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 39

新献立

さんまの筒煮



鳥飼ナスくん



セッピー



さんまには、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が、豊富に含まれています。これら不飽和脂肪酸には、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあります。また、良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、歯や骨の健康に欠かせないカルシウムもたっぷり含まれています。

材料1人分 平成24年9月19日の献立

| | |
|---------|--------|
| さんま(筒状) | 1切れ50g |
| 濃口しょうゆ | 4g |
| みりん | 2g |
| 粗糖 | 3g |
| しょうが | 3.8g |
| 水 | 15g |

9月5日の「秋茄子の炒め物」に、鳥飼なすを使用する予定です。



作り方

土生姜…すりおろす

- ①鍋に濃口しょうゆ・みりん・粗糖・おろししょうが・水を煮立て魚を並べる。
- ②はじめ強火で煮立て5分程煮、中火にして、15分位煮、よく味をしみ込ませる。

