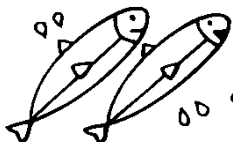




保育園の給食レシピ

魚の甘辛煮



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆お魚大好き！

お魚料理って面倒！パサつくから食べにくい！と思いますが、煮魚は小さい子も大好きです。少しパサつくときは、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてあげると食べやすくなります。

☆魚の骨って…

小さいうちは骨を取り除いてから食べさせます。自分で骨に気づくようになったり、箸で骨をつまめるようになったら、魚の骨に気をつけるよう声をかけて、飲み込まないように見てあげましょう。痛い思いをしたのがきっかけで魚嫌いになった…なんてことにならないように、魚には骨があることを意識づけ、おいしく食べましょう。

魚の甘辛煮

材料（大人2人・子ども2人分）

銀だら	4切れ（1切れ100g位）
しょうゆ	20g（大さじ1強）
酒	10g（小さじ2）
砂糖	12g（小さじ4）
みりん	6g（小さじ1）
生姜汁	3g（小さじ1/2）
水	120g（2/3カップ）



作り方

- ①鍋に水、生姜汁、調味料を入れ煮立たせる。
- ②①に魚を重ねないように並べ、鍋をゆっくり動かし煮汁が全体に回るようにする。
- ③落とし蓋をして中火で10～15分煮る。
- ④皿に盛り付けて出来上がり。

落とし蓋とは、煮物を作る時、鍋よりひとまわり小さい蓋を材料に直接のせることです。落とし蓋をすることで煮汁が全体にいきわたり、味のムラがなくなります。アルミホイルやクッキングシートでの代用もできます。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	124kcal	☆
☆	タンパク質	6.8g	◇
◇	脂質	8.8g	☆
☆	塩分	0.6g	◇
◇			☆

ワンポイント！

煮魚をつくるときは、必ず沸騰した煮汁に魚を入れます。こうすることで魚の表面が固まって、煮汁に臭みが流れずに済みます。水から煮てしまうと、生臭さが汁に溶け出してしまいます。

…お料理メモ… 魚のおろし煮

煮汁を少し濃いめにして、大根おろしを入れて煮ても美味しいですよ。大根おろしごと食べられます。