

令和7年

# 食育たより 11月

おすすめ  
レシピ

～さばの

みそだれかけ～

＜材料（4人分）＞

さば切り身 4切れ  
酒 小さじ1

A { 砂糖 大さじ1  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1  
しょうが汁 少々  
みそ 小さじ2  
白いりごま 小さじ1

＜作り方＞

- ①さばに酒をふり、焼く。
- ②Aの材料を小鍋に入れて火にかける。  
ひと煮立ちしたらごまを加えてみそだれの完成。
- ③①に②をかける。

ごはんがすすむみそだれです。魚の他にも、豆腐やこんにゃくなどにかけてもおいしいです。



10月23日（水）の献立は、  
ごはん、牛乳、さばのみそだれかけ、小松菜のおひたし、  
けんちん汁、みかんです。

