



作ってみよう!

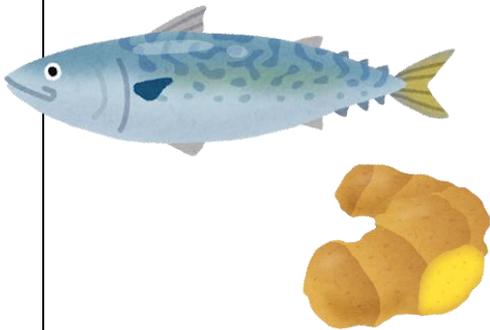
おうちで給食レシピ

★サバごはん★



児童のアイデア献立

去年、6年生の児童が考案したメニューです。比較的安価で手に入りやすいサバで作りますが、他の魚(さんま、いわし、かつお等)に変えても大丈夫です。

材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
精白米	320		洗米する
米粒麦	25		ない場合は、米を増量する
サバ	150		一口大(2 cm角程度)
酒	5		
しょうが	3		みじん切り
でん粉	適宜		
揚げ油	適宜		
しょうゆ	30	大さじ2弱	
砂糖	14	大さじ1・1/2	
みりん	10	大さじ1/2	
清酒	10	小さじ2	
しょうが	10		
小ねぎ	適宜		小口切り

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① お米を炊く。
- ② 角切りにしたサバに酒、しょうがをまぶし、でん粉をつけ揚げる。
サバに大きな骨がある場合は、除いた方が食べやすいです。
- ③ カッコ内の材料を合わせ、みりんや酒のアルコールが飛ぶまで火にかける(レンジ可)。
- ④ 揚げたサバに、タレの半分をからめる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、③ともう半分のタレをまぜ、盛りつけ小ねぎを散らす。

