

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



赤魚の煮付け

材 料 (1人分)

- 赤魚……………1切 (50g)
- 土生姜……………適量
- 砂糖……………小さじ1
- 濃口しょうゆ……………小さじ1
- 清酒……………小さじ1/3
- だし汁……………大さじ2

作り方

1. 赤魚は、水でよくあらう。
2. 土生姜は皮をむいて細切りにする。
3. 鍋に、砂糖・しょうゆ・清酒・だし汁を入れて沸騰させる。
4. 3の沸騰させた調味料に1の赤魚を入れ、落とし蓋をして煮付ける。
(落とし蓋は、キッチンペーパーで代用できる)

管理栄養士から

赤魚のような白身の魚には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。鯖やブリのような青背の魚に比べ脂肪分が少ないためヘルシーで、胃腸が弱っているときなどにも適しています。

