

つくってみませんか？

白身の魚は高たんぱく、低脂肪でヘルシーです



<メバルの煮つけ>

材料(4人分)

- メバル(白身魚ならなんでも〇) … 4切れ
- 〇酒 … 50cc
- 〇さとう … 大さじ1
- 〇みりん … 大さじ1/2
- 〇しょうゆ … 大さじ1
- 〇水 … 50cc



作り方

- ① なべに〇の調味料を入れて強火で煮立たせ、煮立ったら魚を入れて、落とし蓋をして5分煮る
 - ② 落とし蓋をとり、中火で煮汁を煮詰め、好みの濃さで仕上げる。
- ※ 給食センターは冷凍の魚を使用しています。冷凍の場合は、煮汁を入れないで煮つけます。
- ※ 給食センターではスチームコンベクションオーブン、150℃20分で作りました。