給食レシピカード

主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：鯖のソース煮　（280 kcal ）

材料・分量（2人分）

サバきり身	70g×2切れ
ウスターソース	16g(大さじ1強)
濃い口	12g(小さじ2)
さとう	16g(大さじ2弱)
酒	6g(小さじ1強)
水	30g(大さじ2)
おろししょうが	1g 適宜
おろしにんにく	0.6g 適宜

コメント

＊ウスターソース４：濃い口しょうゆ３：砂糖４の割合で作っています。酒、水は煮るための水量を増すために使用しています。入れすぎないよう、煮詰められる量にしてください。

作り方

①ウスターソースからニンニクまでを鍋に入れ加熱し、
味を調え、沸騰している中にサバを入れ、クッキングシートを
落し蓋にして煮る。