

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

# はちかづキッチン 第3弾

☎保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

## No.9 相性抜群♪さばのソース煮



1人分…264kcal、食塩相当量1.1g

### 材料(4人分)

さば..... 4切  
すりおろししょうが .... 小さじ1

だし汁 ..... 100ml  
砂糖 ..... 大さじ2  
a ウスターソース ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ1

### 作り方

- フライパンにa入れ、煮立たせる。
- ①にさばを並べ、しょうがを加えて中火でひっくり返しながら煮絡める。