



献立名

さばのトマトみそソース



材料 4人分

- さば(切り身) 4切れ
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 適量
- トマト(大) 1個
- 砂糖 小さじ2/3
- 酒 大さじ1/2
- 白みそ 小さじ1強



※トマトの湯むき
沸騰した湯に、軽く切り込み
をしたトマトを入れ、20~
30秒で取り出し、冷水にとる。

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 さばのトマトみそソース
小松菜の彩り炒め 塩豚汁 みかん

作り方

※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① トマトを湯むきし、角切りにする。
- ② 小鍋に①と★を入れ、焦げないようにかき混ぜながら煮詰める。
- ③ さばに片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ③に②をかける。

(子ども一人分)

エネルギー:130kcal たんぱく質:9.7g 脂質:7.2g 塩分:0.3g