



令和6年10月30日発行

先日、給食の質の向上を目指し職員に嗜好調査アンケートをとりました。その中で魚が苦手な子が多いとの回答があったので、魚嫌いの子にも喜んで食べてもらえる調理のポイントと、子ども好みの味付けにしたり、魚の臭みが残らないように調理したりする魚料理2品のご紹介をします。

《調理のポイント》

- ・子どもの好きな味付けにする（れんりの子は甘しょっぱい味を好むようです）
- ・下処理をして臭みを軽減する（下処理方法はレシピを見てね）
- ・骨の少ない魚を選ぶ
- ・調理後にパサパサしているようなら小さくカットして提供する



保育園の魚は魚照（うおてる）さん」に届けてもらっています

台所より 魚レシピ 紹介

《サバの味噌煮》（4人分）

〈材料〉・サバ切り身 4切（骨に注意）※油がのっているものが美味しいです

- ・しょうが 1片
- ・お湯（下処理用）適量

A（・水 100cc ・砂糖 大3 ・みりん 大3 ・酒 大3 ・醤油 大1 ・みそ 大3）

〈作り方〉

- ① しょうがを薄切りにする
- ② フライパンでお湯を沸かしサバを入れ、サッと湯通しをしてキッチンペーパーで水気を取る（臭み取り）
- ③ フライパンにAの調味料を入れて、ぐつぐつ煮立ったら①と②を入れて煮汁をかけながら煮る
- ④ 落とし蓋をして弱火で10～15分くらい煮る
- ⑤ サバに火が通ったら器に盛り付け、残りの煮汁をとろみが出るまで煮詰める
- ⑥ 煮詰めた煮汁をサバにかけて完成



《カジキマグロのえのきタレかけ》（4人分）

〈材料〉・カジキマグロ 4切 ・えのき茸 50g ・片栗粉 適量

A（・砂糖 大2 ・みりん 大2 ・酒 大2 ・醤油 大2.5）
・油 大2

〈作り方〉

- ① えのきは軸の部分を取り取り2～3cmにカットしておく
- ② Aの調味料を合わせておく
- ③ カジキマグロの水気をキッチンペーパーでとる（臭み取り）
- ④ 片栗粉を全体にまぶしておく（パサパサ感が減る）
- ⑤ フライパンに油を入れ熱し両面を焼き、中まで火が通ったら器に盛り付ける
- ⑥ サッと洗ったフライパンにえのきとAを入れ煮立てる
- ⑦ 盛り付けた魚の上からタレをかけて完成



子ども達もクッキングが大好き

《きな粉トースト》（4人分）

〈材料〉・食パン（8枚切り） 2枚

A（・バター 大2 ・グラニュー糖 大1 ・きな粉 大1）

〈作り方〉

- ① Aをボウルに入れて混ぜる
- ② 食パンを2分の1に切る
- ③ ①を食パンに塗る
- ④ オーブンで色がつくまで焼いて、皿にもって完成

【きな粉】動物性たんぱく質に近いアミノ酸組成をもつため「畑の肉」と言われる大豆を煎って粉末にしたもので粉末にすることで消化が大変よく香りも高くなっています

おやつレシピ 紹介



ハロウィンのおやつは
パンキンケーキ