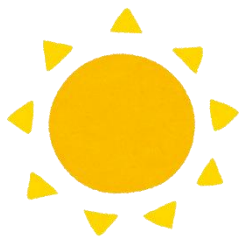




魚を使ったメニュー



◎お魚ふりかけ丼

●材料(子ども2人分)

- ・お米 100g(2/3カップ)
- ・さば缶 50g ・玉ねぎ 1/5個
- ・にんじん 1/5本・ほうれん草 1束 ・油 少々
- ・しょうが 少々 ・しょうゆ 小1/2
- ・みりん 小1/2 ・みそ 少々

●作り方

- ①お米は研ぎ、炊飯する。玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
- ②ほうれん草はゆで、一口大に切る。
- ③鍋に油をいれ、しょうが、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④③に火が通ったら、さば缶、②を入れ、調味料で味を調える。
- ⑤お碗のご飯を盛り、その上に④をかける。



◎さばとれんこんのハンバーグ

●材料(2人分)

- ・さば 100g ・玉ねぎ1/5個 ・油 適量
- ・にんじん 1/5本 ・れんこん 40g
- ・塩、こしょう 少々 ・パン粉 大2 ・卵 1/5個
- ・牛乳 小1 ・揚げ油
- ・ケチャップ 小1 ・中濃ソース 小1/2

●作り方

- ①さば、たまねぎ、にんじん、れんこんを細かく刻む。(フードプロセッサーがあれば全てかける)
- ②①の玉ねぎを炒める。
- ③①②と塩・こしょう・パン粉・卵・牛乳をよく混ぜる。
- ④180℃の油で火が通るまでよく揚げる。

◎みそサラダ

●材料(5人分)

- ・キャベツ 3枚 ・わかめ 2g ・にんじん 1/2本 ・ツナ缶 40g
- ・みそ 小1弱 ・砂糖 小1/2 ・フレンチドレッシング 大1.5

●作り方

- ①きゃべつは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。わかめは水で戻す。
- ②①をそれぞれゆでる。
- ③②と調味料を混ぜ合わせる。

