

中華風煮魚



一口メモ

煮魚とは、魚を煮汁で煮たもので、煮汁は一般的には酒、しょうゆ、みそなどを使用します。外国では、ブレゼ（ワインで蒸し煮・フランス）・ブイヤベース（サフラン等で風味付けをして煮る・フランス）アクアパッツァ（トマト煮・イタリア）などの調理法が煮魚と同類です。中華風煮魚はピリッと辛めの味付けでごはんとよく合います。

材料と分量 2人分

- ・ 魚（今回はさば） 2切れ（120g）
- ・ ねぎ 1/2本
- ・ しょうが 少々
- ・ にんにく 少々
- ・ みそ 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1.5
- ・ 砂糖 小さじ2弱
- ・ テンメンジャン 小さじ1弱
- ・ トウバンジャン 小さじ1/3
- ・ 水 50cc～

※給食では「もうかさめ」
を使用しています。
お魚はお好みで。



《一人分の栄養価》

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	12.4 g

作り方



1. ねぎを5mmななめ切りにする。
しょうが・にんにくをみじん切りにする。（チューブでもよい）



2. 鍋に調味料・水を煮立たせ、しょうが・にんにく・ねぎ・魚を入れる。



3. 表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。



4. 煮汁が上がったら、中火から弱火で煮る。（必要なら落としぶたをする）



5. 煮えたら火を止め、冷ます。



ごはん 牛乳 中華風煮魚
キャベツの炒め物
にらたまスープ

2019年11月の給食献立より

