レシピ紹介

給食メニューレシピ

鮭の味噌煮

◆材料　幼児５人分
- 銀鮭（無塩のもの）…３００ｇ(60ｇ×５切)
- 生姜…5ｇ(すりおろして汁のみ使用)
- 酒…４ｇ
- 砂糖…12ｇ
- 醤油…4ｇ
- 味噌…24ｇ
- 水…９０ｇ

生姜がほんのり香る
甘じょっぱい味噌味で
ご飯が進むおかずです！

◆栄養価　幼児１人分
- エネルギー　132kcal
- タンパク質　12.4ｇ
- 脂質　8ｇ
- カルシウム　12㎎
- 鉄　0.4㎎
- 食塩相当量　0.8ｇ
- 食物繊維　0.3ｇ

◆作り方

①フライパンに生姜汁、酒、砂糖、醤油、味噌、水を混ぜ合わせ、煮立たせる
②①に鮭を入れ、5～6分煮る
(クッキングシートで落しぶたするか、途中ひっくり返しながら煮る)
③鮭を皿に盛り付け、残った煮汁をとろみが出るまで煮詰める
④③を鮭の上からかけ完成★

◆ポイント

生臭みが出ないために、鮭は必ず煮立たせた煮汁の中に入れてください。

★鮭★

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素は「アスタキサンチン」といい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。また鮭はたんぱく質や骨を丈夫にするビタミンＤと血液の流れを良くする脂肪酸などの栄養も豊富です。
新鮮な鮭を選ぶポイントは、きれいなオレンジ色で身が締まっているか、皮の色がきれいな銀色か、ツヤがあるかなど意識すれば、脂のりのいいおいしい鮭が選ぶことができます。