



2月



さばの日出ねぎソースかけ



給食キャラクター
ひじくん



この日の給食の 組み合わせ

ごはん

豚汁

さばの日出ねぎソースかけ

牛乳

材料（4人分）

一食材一

さばの切り身

塩

おろししょうが

おろしにんにく

濃い口しょうゆ

みりん

A

砂糖

コチジャン

ねぎ

水

一分量一

4切れ

少々

小さじ1

小さじ1

大さじ1

小さじ1

大さじ1

小さじ1/2

5～10g

大さじ1～2

作り方

① さばにかるく塩をふり、10分くらいおく。

② ねぎを小口切りにする。

③ 小さい鍋にAの調味料とねぎを入れて火にかけ、ひと煮たちさせる。

④ さばの水気をふき、油をうすくひいたフライパンか、グリル等で焼く。

⑤ 焼いたさばに、ねぎソースをかける。

給食で使うねぎは、日出町内の大神や川崎地区などで作られています。

調理のポイントなど

日出町で作られているねぎを使ったレシピです。給食では葉ねぎを使うことが多いですが、秋から冬にかけては白ねぎが甘くておいしくなるので、白ねぎで作っています。白ねぎを使う時は、白ねぎと水を少し多めに入れて、煮立ったら弱火で2～3分くらい煮ると甘味がでておいしいです。

