



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★さばのおろしソース★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
さば切り身	240	60g×4切れ
酒	少々	
大根	80	直径7cm幅2cm
しょうゆ	8	大さじ1/2
みりん	5	小さじ1弱
砂糖	5	小さじ1
白みそ	3	小さじ1/2
水	適量	
青ねぎ	20	

### 【作り方】

- ① さばに酒をふってしばらくなじませる。魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
- ② 大根は皮をむいておろす。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に②の大根おろしとAの調味料を入れてひと煮たちさせる。最後に②の青ねぎを加え、さっと火をとおす。
- ④ 焼きたてのさばに③のソースをかける。

※180度に熱したオーブンやフライパンで作ることもできます。

さばの脂には血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりするDHAやEPAが含まれています。

脂がのったさばに、あっさりとしたおろしソースがとてもよく合う一品です。おろしソースはさばの他に、ハンバーグやステーキなどの肉料理とも相性がぴったりです。

