

さばのみそ煮



食品名	分量（5人分）	下処理	作り方
さば	40g × 5切		①Aを合わせて煮詰め、でんぷんでとろみをつける。 ②ホテルパンにさばを並べ、加熱する。 （スチーム100℃3～5分） ③②に①を加え、ふたをしてさらに加熱をする。 （スチーム100℃約30分） ※給食では臭み抜きと中までしっかり加熱するために下焼きをしています。 お家で作る時は深めのフライパンがおすすめです。
しょうが（汁）	2.5g		
赤みそ	大さじ1強		
みそ	小さじ2強		
三温糖（砂糖）	大さじ2弱		
みりん	小さじ1強		
酒	小さじ2・1/2		
水	65g	合わせる	
でんぷん（片栗粉）	小さじ2強	〃	