



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちさん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 小魚のあめ煮

【材料】子ども10人分

- 小魚……………70g
(ちりめんじゃこなど)
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 酒……………小さじ1
- 醤油……………少々
- 水……………1カップ
- 塩……………小さじ1/4
- 白ごま……………小さじ1と1/2

〈子ども1人分〉

- エネルギー 26kcal
- たんぱく質 3.1g
- 脂質 0.7g
- 食塩相当量 0.5g

【作り方】

1. 小魚は目の細かいザルなどに入れ、熱湯をかけ、水気を切る。
2. 鍋に白ごま以外の材料をすべて入れ、軽く混ぜ合わせる。
3. 落し蓋をし、弱火で水分が少なくなるまで加熱する。(時々へらなどで混ぜて、鍋底に焦げ付かないように注意する)
4. 水分がなくなったら、白ごまを加えて軽く炒り、できあがり。



仕上がりを固めにしたときは、少し時間をかけて水分をとばしてください。

(はじめから固めのじゃこを使ってもいいでしょう)
保育園ではしっとり仕上がるようにしています。