竹ちゃんのおすすめ料理

（１０　月）

食育の日献立

ごはん　牛乳　　さばのみそだれかけ　昆布あえ　まごわやさしい汁

【コメント】

１０月の食育目標は「好ききらいをなくそう」です。

主菜はさばのみそだれかけ，副菜はまごわやさしい汁・昆布あえです。

健康に良いものをすすんで食べて欲しいというメッセージが込められた献立です。

作ってみませんか！？

さばのみそだれかけ

食品名	分量（４人分）	作り方
さば切り身	４切れ	１　さばは酒をふり，焼く。
酒	大さじ1	２　カッコ内の調味料を合わせ，混ぜながら火にかける。とろみがついたら火を消し，焼いたさばにかける。
（赤みそ	大さじ１	
しょうゆ	小さじ１	
さとう	大さじ１	
みりん	小さじ１	
片栗粉	小さじ 1/2	
水）	大さじ２	