

節分献立

いわしの梅煮



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・いわしの梅煮
- ・小松菜入りみそ汁
- ・白菜の即席漬け
- ・福豆



☆ 材料(4人分)

- | | |
|---------------|------|
| ・いわし(筒切り) 40g | 4切 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・穀物酢 | 大さじ1 |
| ・みりん | 小さじ2 |
| ・三温糖 | 大さじ2 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1 |
| ・うめぼし(種なし) | 1~2個 |
| ・水 | 適量 |

☆ 作り方

- ① 鍋にAを全て入れて火にかける
- ② 煮汁が煮立ったらいわしを入れ、落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る
- ③ 煮汁が少なくなったら完成

A

いわしと梅干しを一緒に煮ると、魚の臭みを抑えてくれるので、いわしを丸ごと食べやすくなります!!

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 94 kcal ◇ たんぱく質 8.0 g ◇ 食塩相当量 1.1 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

いわしの梅煮はカルシウムを効率よく摂取できる料理です。梅干しに含まれているクエン酸には、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。いわしの骨も丸ごと食べると、骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

