



「魚の風味煮の作り方」

【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

さば・・・240 g

生姜 (生姜汁用)・・・2 g

しょうゆ・・・15. 2 g

砂糖・・・15. 2 g

削り節・・・0. 8 g

だしとる湯・・・200 g

<盛り付け例>



【作り方】

(1)削り節・だしをとる湯でだし汁をとる。

(2)生姜をすりおろし、生姜汁をとる。

(3)鍋に水、調味料、生姜汁を入れ、煮立てる。

(4)(3)に鯖を入れ、途中、2~3回煮汁をすくって魚にかけながら中火で煮る。

