



# おすすめレシピ

## さばのねぎソースかけ

給食で5/19に登場！  
(東部・西部)

### 《材料》 (給食約4人分)

- さば ..... 4切れ
- 料理酒 ..... 小さじ1
- 濃口しょうゆ ..... 小さじ1
- さとう ..... 小さじ1
- にんにく ..... ひとかけ  
(すりおろし。チューブでも)
- ねぎ ..... 10g
- でんぷん (片栗粉) ... 小さじ1/3
- 水 ..... 小さじ2



### 《作り方》

- ① さばに料理酒をふっておく。
- ② ねぎを0.3cm程の輪切りにし、●を耐熱容器に入れてよく混ぜる。  
軽くラップをして電子レンジで20秒加熱 (途中で1回混ぜる) する。
- ③ ①を、こんがり焼く。
- ④ 焼いたサバに②のソースをかけて、できあがり！

★ さばは、でんぷんを付けてカラッと揚げてもおいしいです！

### 今月のふるさと食材

### 青ねぎ

鮮やかな彩りと爽やかな風味で、どんな料理も引き立てる万能食材である青ねぎ。

太陽をたっぷり浴びて成長する青ねぎは、白ねぎと比べてβ-カロテンやビタミンKなどの栄養素が豊富に含まれています。

料理に少し添えるだけで、簡単に栄養をプラスすることができます！

