

# 魚の煮つけ



骨つきの切り身を煮つけます。学校給食で初めて食べる児童もありますが、骨の除き方を学ぶと、「大きな骨がとれたよ」と楽しんで食べてくれます。砂糖・しょうゆ・酒の割合さえ覚えてしまえば、さば、ぶり、かれいなど、ほかの魚にも応用できます。

## 材料（一人分）

さごし切り身 （骨つき）	60 g
しょうが	2 g
さとう	4 g
しょうゆ	7 g
酒	7 g
水	8～12 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

## 作り方

- ① しょうがはせん切りにする。
- ② 水・砂糖・しょうゆ・酒を煮立てた中にしょうがを加え、さごしを入れる。
- ③ 煮立ったら、アルミホイルなどで落しぶたをして中火で煮る。

※ 火を止めてから、そのまま 15 分ほど冷ますと身を崩さずに盛り付けることができます。