

～ さばの人参みそ煮 ～



副菜は『温野菜』です
野菜を塩ゆでするだけ！

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
さば	1切れ 50g	4切れ	① 人参としょうがは、すりおろす。 ② 鍋に、カッコ内の調味料・おろししょうがを入れ、煮立てる。 ③ さばを入れて、しばらく煮る。汁が残っているうちに、おろし人参を加えてひと煮立ちさせる。
みそ	3g	小さじ2	
砂糖	2.5g	大さじ1強	
しょうゆ	2g	小さじ1強	
酒	1g	小さじ1弱	
しょうが	0.5g	2g	
人参	10g	中 1/4本	

なじみのある『さばのみそ煮』に、
人参の甘味が加わっておいしい！



< サバの仲間 >

マサバ

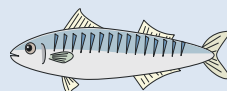
日本中に分布し、漁期が長い。赤みがやわらかくてうま味がある。

ゴマサバ

体の下半分にゴマのような黒い点が見られる。マサバに比べると、身がパサパサしている。

タイセイヨウサバ (ノルウェーサバ)

背中にあるくっきりとした濃いしま模様が特徴。本場ノルウェーでは燻製にして食べられるが、日本では塩干しやみりん干しとして加工される。



日本近海で見られるのは、マサバとゴマサバの2種類。一般にサバといえば『マサバ』のことです。

旬は秋から冬。秋にとれる『秋サバ』は、脂がのっていて最もおいしいとされています。

～魚の骨を上手に取り除いて食べる～

子どもは、魚に骨があることを知り、箸で身をほぐしながら骨を取り除いたり、口の中で骨を選び分けて食べたりすることで、魚の食べ方を身につけていきます。

よくかんで食べているかな？ 箸を上手に使えるかな？

