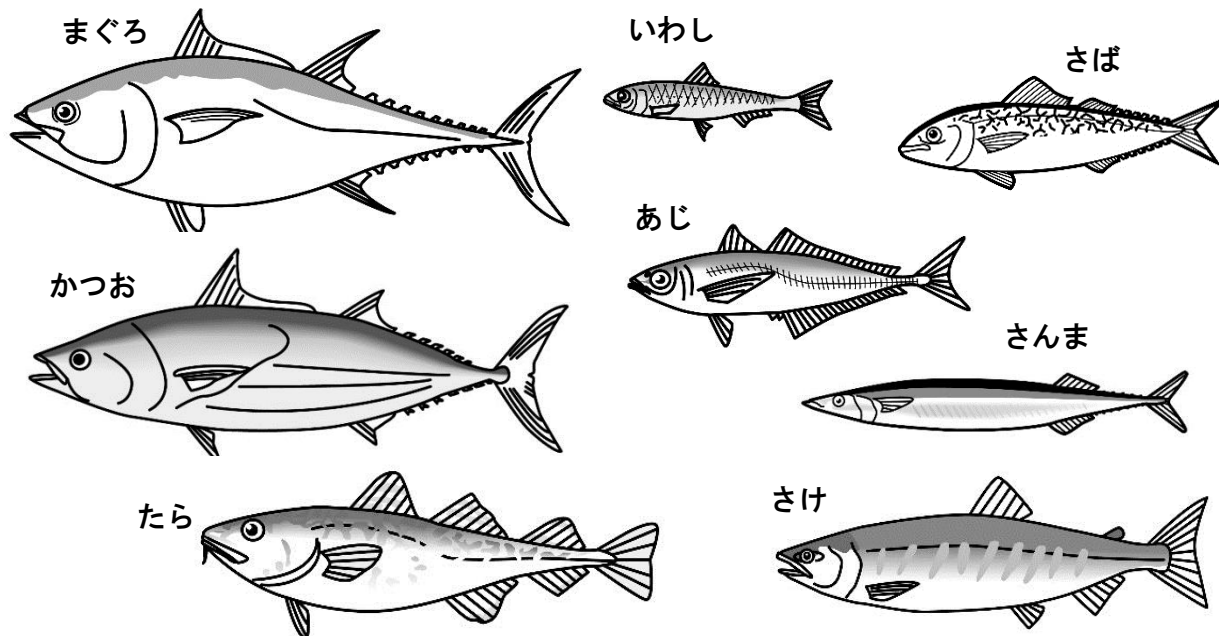


給食で食を考えましょう!!

給食に登場する魚を知っていますか？



◆作って食べよう！簡単 魚料理◆

～さばのみぞれかけ～

◆材料（4人分）

さば（切り身）	4切れ
塩	少々
だいこん	小1/4本
みりん	大さじ1/2
うす口しょうゆ	大さじ1
ゆず果汁	適量

◆作り方

- ①さばは、全体に塩を軽くふり、こんがり焼く。だいこんは、おろす。
- ②鍋に、おろしただいこん、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆず（果汁）を加える。
- ③皿にさばを盛りつけ、②をかける。



おろしただいこんを「みぞれ」に見立てたことから、このような名前がつけられたそうです。さわやかなゆずの風味もよく合います。



魚へんに、どんな字をたすと、みなさんのよく知っている魚の名前が完成するかな？

① 魚 + = (たい)

③ 魚 + = (かつお)

② 魚 + = (いわし)

④ 魚 + = (ぶり)



- ① 周＝鯛
- ② 弱＝鰯
- ③ 堅＝鯉
- ④ 師＝鯿