



さばのみそ煮

(材料は中学年の1人分)

材 料	(g)
さば切り身	50
赤みそ	4
しょうが	1
しょうゆ	2
さとう	2
酒	1
みりん	1
酢	2
水	10

作り方

- ① 鍋に調味料を入れ混ぜ合わせ、一煮立ちさせておく。
- ② ①にさばの背を上にして入れて煮る。
- ③ 煮えたあと火を切り少しおいて味をしみこませる。

味がしっかりしているので、食欲のない時もごはんが食べやすいです。

★元気汁は呉市の学校給食から生まれました。しらす干しが出しにも、具にもなり、おいしくて、カルシウムもとれる栄養満点の汁物です。

しろやまに

城山煮(呉の郷土料理)

(材料は中学年の1人分)

材 料 (g)

大豆 (水煮)	15
片栗粉	3
かえりいりこ	2
揚げ油	適量
さとう	0.5
みりん	0.6
しょうゆ	1.5
水	1
白ごま	1.5

作り方

- ① 大豆は片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② かえりいりこは素揚げにする。
- ③ さとう、みりん、しょうゆ、水を煮て揚げた大豆と揚げたかえりいりこをからめる。
- ④ 煎った白ごまをふってできあがり。

★城山煮は、呉市の郷原町で作られた郷土料理です。郷原には岩山という山がありますが、昔、山の上にお城があったことから城山と言われていたそうです。今は「火の用心」と山の岩に書かれています。