

- ① スライスしたしょうがと調味料を鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したらさかなを加えて15分程度煮る。
 - ・給食では煮汁で旬の野菜(11月は大根)を煮ています。
 - ・しょうゆ味にする場合はみその代わりにしょうゆ50ccを使います。