

6月 図書コラボ献立 【 やきざかなののろい 】

絵本「やきざかなののろい」から、「さばの七味焼き」を紹介します。

やきざかなが大嫌いな主人公のぼく、

夕食のやきざかなにうんざりしながら、食べているふりをするぼく、

食べ散らかして、おかあさんにおこられるぼく、

その日、お風呂に入っていると、食べ散らかしたやきざかなが、お風呂に入ってきて、そのまま、ぼくのふとんに潜り込みました。

次の朝、起き上がっても、やきざかなは、ぼくから離れません。

「嫌わなくてくれ～ ちゃんと食べてくれ～」とやきざかなは、しつこく ぼくに、つきまとってきます。

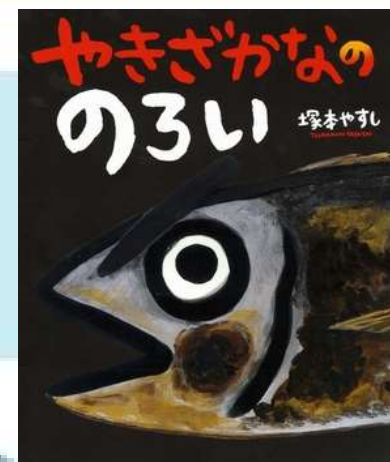
のらねこに助けられ、いっしょに食べているうちに、ぼくは、やきざかなが

好きになりました。良かった。良かった。

みなさんも、やきざかなを嫌わなくて、食べましょうね。

この絵本は図書室にありますので、読んでみてください。

「さばの七味焼き」をおいしく召し上がってください。



令和 3 年 6 月 22 日 (火)



【さばの七味焼き】

材料	分量(4人分)	作り方
鯖の切り身	50g/4切れ	① 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ② ①の野菜と調味料、白ごまを合わせる。 ③ さばに②の下味をつけて焼く。
長ねぎ	12	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
しょうゆ	12	
砂糖	2	
清酒	3	
みりん	3	
七味唐辛子	少々	
ごま油	1.5	
白ごま	2.5	

