

保育園給食
おすすめのレシピ

魚のきじ焼き



ゆかせんせいのおススメ一言

しょうがが強くなくていい
ということもなく、子供たち
もちゃんと食べていました。



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

魚(鯖など) 240g(3~4切れ)
こねぎ 12g(2~3本)
しょうが 6g(1/2かけ)
濃口しょうゆ 7.2g(小さじ1強)
酒 3g(小さじ1/2)
油 12g(大さじ1)

<作り方>

1. ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
2. しょうゆ、酒、しょうが、ねぎを合わせた中に魚を入れ、混ぜる。
3. 油をひいた鉄板に魚を並べ、200℃10~15分焼く。 ※フライパンでもよい。

きじ焼きとは…きじのおいしさを出すように考えられた料理。魚や肉をしょうゆにつけて焼いたものをいう。

<栄養価(幼児1人あたり)>

| エネルギー | カルシウム | 食塩 |
|---------|-------|------|
| 102kcal | 6mg | 0.4g |