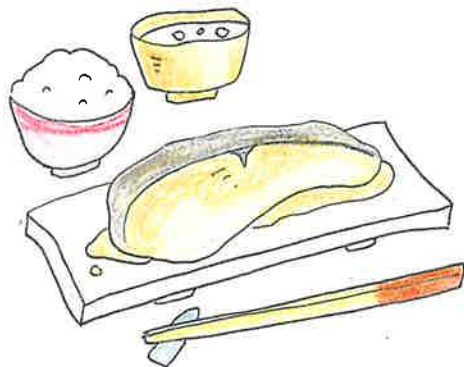


保育園給食
おすすりレシピ

魚のごまみそ焼き



ゆかせんせいのおススメ一言

さば¹やし¹いら²な²ど²も
おいしいです。
フライパンにアルミホイルを
ひいて焼いてもOK!



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

鮭	240g (3切れ)
白ごま(すり)	7g (小さじ2)
みそ	21g (小さじ4弱)
みりん	6g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)

<作り方>

1. みそ、みりん、砂糖、ごまを合わせた中に魚を漬ける。(20~30分ほど)
2. オープンの天板に油を塗ってのせ、焼く。(200℃15分)

※青背魚や鮭などを使用する。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
100kcal	23mg	0.4g