

魚のごま味噌焼き

●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 180 kcal
 たんぱく質 17.1 g
 脂質 8.9 g
 塩分 0.8 g
 ※さば80gを使用した栄養価です。

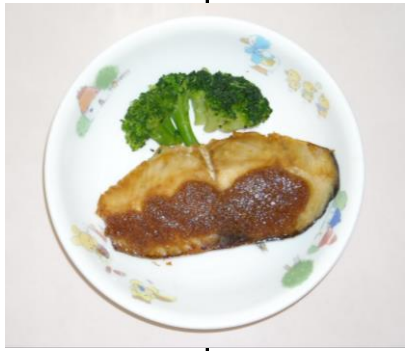
<作り方>

- ① 魚はAの調味料を合わせたものに30分程度漬ける。
- ② ①の余分な調味料をキッチンペーパーでふき取り、グリルに並べて両面を10分焼く。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②の皮面を下にして、表面に③をぬる。
- ⑤ ④をグリルで8分焼く。

フライパンを使用する場合

1. 魚はAの調味料を合わせたものに30分程度漬ける。
2. 余分な調味料をキッチンペーパーでふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで両面焼く。（こげやすいため、火加減に注意してください。）
3. Bの調味料を耐熱皿に混ぜ合わせ、ラップをして加熱する。（500Wの場合は20秒程度。）
4. 2の皮面を下にし、3の味噌だれを表面にぬる。

材 料 (大人4分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
魚（さば、さわら等） 4切れ （大人：1切 80g程度） （こども：2/3切 60g程度）	大人と 同じ	出来上がりを一 口大に切る	味噌煮にする （鍋に●調味料を合わせ入れ、魚を煮る）		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
A { 赤味噌 大さじ1/2 酒 小さじ4 だし汁 小さじ4			●調味料 【1人分】 酒（小さじ1） 赤味噌（大さじ1/2） 砂糖（小さじ2） みりん（小さじ1/2） だし汁（魚が浸る量）		
B { 合わせ味噌 小さじ2 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 すりごま 小さじ1	よくほぐす （カッターにかける）		ミルサーで ざらつきのある ペーストにする		
		すりごまをまぶす	※すりごまは抜く		
だしトロミをかける					



※こどもは大人の2/3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。