

魚のごま照り焼き

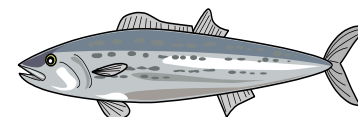
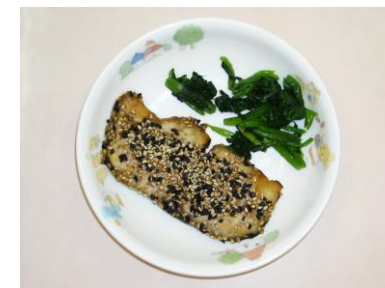
<作り方>

- ① 魚を調味料に30分漬ける。
- ② 白ごまと黒ごまを混ぜ合わせ、①にまぶし付ける。
- ③ 熱したフライパンにクッキングシートをしき、
その上に②を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。(魚焼きグリルでも可○)
(調味料が、焦げやすいので火加減に注意してください。)



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	8.9g
塩分	0.6g



材 料 (大人4人分)		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 (さわらなど) 4切れ (大人80g、こども60g)				煮魚 (★すりごまを入れる)		
調味料 { 酒 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2	大人と同じ	一口大に切る		【煮魚：1人分】 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2 水 大さじ2 ★すりごま 少々	前期をざらつきのあるペーストにする (★すりごまは抜く)	もぐもぐをペーストにする
白ごま 少々 黒ごま 少々						
必要に応じてだしとろみをつける						

※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。

ごまが香ばしくておいしいですよ！

