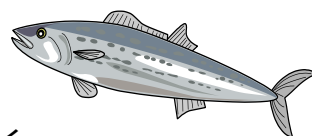


魚のさらさ蒸し



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 169kcal
 たんぱく質 17.1g
 脂質 7.8g
 塩分 1.0g

<作り方>

- ① 魚は、酒で下味をつける。だし昆布は、適当な大きさに切ってふく。
- ② 生しいたけはスライス、にんじんは千切りにし、下茹でする。ねぎは、小口切りにする。
- ③ みつばは、2cmの長さに切って、熱湯をかけ水にさらす。
- ④ だし汁をとり、しょうゆ、みりん で味付けする。
- ⑤ 深皿にだし昆布を敷いて、①の魚を並べ、②をのせて、④の味付けしただし汁をはり、蒸し器で強火で10分蒸す。(または、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。)
- ⑥ だし昆布を抜いてから、蒸した魚の上に、③のみつばを飾る。



材 料 (大人4人分)	ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
さわら 4切れ (1切:大人60g、こども40g) 酒 小さじ1	大人と同じ	一口大に切る	だし汁で煮て 粗くみじん切りにする	だし汁で煮て 細かくみじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
生しいたけ 2つ	スライス	1cmスライス	みじん切りにする	ペーストにする	
にんじん 1/5本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
万能ねぎ 1本	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす		
みつば 1束	2cm	1cm	水を足してミルサーにかけてこす		
しょうゆ 大さじ1弱 みりん 大さじ1弱 だし昆布 2g だし汁 120cc			水溶き片栗粉で野菜あんを作り、魚にかける		

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