

魚の照り焼き風

<作り方>

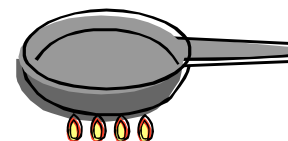
- ① 魚は調味料に30分ほど漬ける。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、①を焦がさないように気を付けながら両面焼く。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー 163kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 7.8g
塩分 0.8g

※さわら80gの場合



材 料 (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、ぶりなど) 大人80g、子ども60g	そのまま	出来上がりを一口大に切る	煮魚を作り フードカッターにかけて みじん切りにする	煮魚をざらつきのあるペーストにする	煮魚をペーストにする								
調味料 <table border="0"> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> </table>	酒	大さじ1	みりん	大さじ1	しょうゆ	大さじ1	砂糖	大さじ1/2			煮魚 (2人分)		
	酒	大さじ1											
みりん	大さじ1												
しょうゆ	大さじ1												
砂糖	大さじ1/2												
酒	小さじ2	しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1	砂糖	小さじ2	水	適量				
必要に応じて、だしとろみをつける (だし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたもの)													

※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。