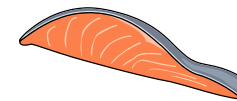


蒸し魚タルタルソースがけ



●栄養価	
エネルギー	234kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	15.5g
塩分	0.6g

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをふり、蒸し器で10分蒸す。（蒸し器の代わりに、電子レンジでも調理できます。魚を耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、600Wで6分程度加熱します。加熱が不十分な場合は、火が通るまで30秒ずつ追加加熱してください。）
- ② 卵はゆで卵にし、みじん切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ600wで1分程度加熱する。水気を絞り冷ましておく。
- ④ ②ゆで卵、③たまねぎ、★調味料、粉パセリを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ⑤ ①魚に④タルタルソースをかける。



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（鮭など） 4切 （大人は80g、こどもは60g） 塩・こしょう 少々	大人と同じ	一口大に切る	魚を薄味のコンソメで煮て フードカッターにかける	ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
<タルタルソース>					
卵 1 / 2 個	みじん切りにする	ペーストにする			もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 70g程度	みじん切りにする	圧力鍋で8分加圧後、みじん切りにする			
粉パセリ 適量	そのまま			抜く	
★マヨネーズ 大さじ5強 ★砂糖 小さじ1と1 / 2 ★レモン汁 小さじ1					

※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。