

# 煮 魚



栄養価 (大人 1 人分)

エネルギー 108kcal  
たんぱく質 14.2g  
脂質 2.7g  
塩分 0.9g

※さばの場合

## <作り方>

- ① 調味料と水を鍋に入れて、火にかけ沸騰させる。
- ② ①の鍋に、表になる面を上にして重ならないように魚を並べ、煮立たせる。  
魚の上に煮汁を回しかけ、オーブンシートで落とし蓋をする。
- ③ 中火～弱火（沸騰が続く程度の火力）で約7～10分煮る。

※煮る時間は、魚の大きさや厚み、火力によって調整してください。

※給食では200℃20分で蒸し焼きにしています。

家庭のオーブンレンジで煮魚が調理できるモードがあれば、そちらを参考にしても良いと思います。



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(さばや赤魚など) 4切 (大人 80g、こども 60g)	大人と同じ	出来上がりを 一口大に切る	出来上がりを フードカッターにかける	前期をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
調味料 しょうが汁 大さじ 1 弱 酒 大さじ 1 強 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1 強 みりん 小さじ 2 水 約100ml ※鍋の大きさによって調味料と 水の分量を調節してください。			だし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて 魚の上からかける (必要に応じて)		



※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。