

白身魚の野菜ソース

<作り方>

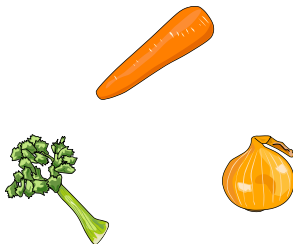
- ① 白身魚は塩、こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ② 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、焦げないように弱火で②を炒める。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたら、水と★調味料を入れて煮込む。
- ⑤ ①に④をかけて盛り付ける。



●栄養価	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	3.4 g
塩分	1.3 g

※メルルーサ80gの場合



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
白身魚 4切れ (大人80g こども60g) 塩、こしょう 少々 片栗粉、油 適量	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	薄めのコンソメスープで魚を煮て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
玉ねぎ 中1/5個(40g)	みじん切り		圧力鍋で8分加圧後、みじん切りにする		前期・もぐもぐのソースをペーストにする
にんじん 1/3本(40g)			圧力鍋で10分加圧後、みじん切りにする		
セロリ 1/3本(40g)			圧力鍋で5分加圧後、ミルサーでペーストにする		
バター 10g 水 約40ml ★ケチャップ 大さじ3 ★ウスターソース 小さじ2 ★酒 小さじ2 ★砂糖 小さじ1強 ★コンソメ粉末 小さじ1/2			野菜ソースに水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける		

※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。