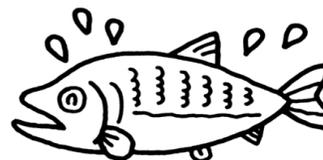


# 白身魚の野菜ソース



●栄養価	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	14g
脂質	3.4g
塩分	1.3g

## <作り方>

- ① 白身魚は、塩と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。



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	できあがりを一 口大に切る	水にコンソメを入れて薄味の コンソメスープを作り、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 1 / 5個	みじん切り	圧力鍋で8分加圧後みじん切りにする				
にんじん 1 / 3本	みじん切り	圧力鍋で10分加圧後 みじん切りにする				
セロリ 2 / 3本	みじん切り	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40cc ★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 ★コンソメ粉末 小さじ1 / 2			あんにとろみをつける			

※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。