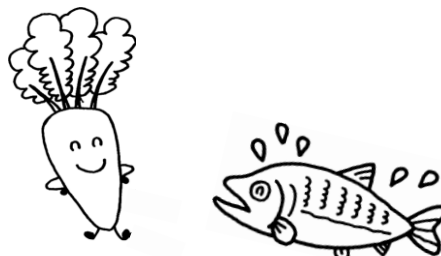


魚のおろし煮

<作り方>

- ① **大根**はすりおろす。※汁気はきらない
- ② **万能ねぎ**は小口に切る。
- ③ ①と**調味料**を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に**魚**を並べ、③を加え、クッキングシートで落としぶたをして煮る。
(煮汁が少ないようであれば、水を少し加えてください。)
時々、煮汁がなくなっていないか確認しながら、弱火で10分煮る。
- ⑤ 落としぶたを取り、②を散らして1分程度煮る。



| | |
|-------|---------|
| ●栄養価 | |
| エネルギー | 226kcal |
| たんぱく質 | 17.2g |
| 脂質 | 13.5g |
| 塩分 | 0.9g |

※さば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 |
|-------------------------------|---|------------------|---|-------------------------|------------------|
| 魚(さばなど) 4切れ (大人80g、こども60g) | 大人と同じ | 出来上がりを一 口大に切る | だし汁で魚を煮る | | もぐもぐを ペーストにする |
| | | | フードカッターに かける | ミルサーでざらつきのある ペーストにする | |
| 大根 1/4本(240g) | すりおろし | | ペーストにする | | |
| 万能ねぎ 4本(12g) | 小口切り | | 水を足してミルサーにかけてこす(ねぎ汁) | | |
| 調 味 料 | しょうゆ 大さじ1強 酒 大さじ1強 みりん 小さじ2 しょうが汁 小さじ1 | | ねぎ汁入りおろしあんを煮魚にかける 【ねぎ汁入りおろしあんの作り方】 1. すりおろした大根、ねぎ汁、調味料を合わせて火にかける 2. 水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける | | |

※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。