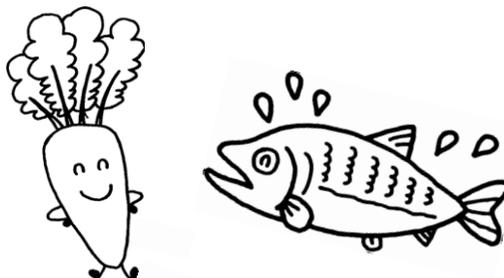


# 魚のおろし煮

## <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、だし汁を加えてください。）  
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 落としぶたをとり、②を散らして1分程度煮る。



## ●栄養価（大人1人分）

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	9.8 g
塩分	0.7 g

※さば1切れ80gを使用した場合の栄養価です。

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
さば 4切れ (大人：1切 80g程度) (こども：2/3切 60g程度)		大人と同じ	できあがりを一 口大に切る	薄味（だし汁、しょうゆ、みりん）の煮魚にする		
				よくほぐす (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	もぐもぐを ペーストにする
大根	240g	すりおろし		ゆででペーストにする		
万能ねぎ	20g	小口切り		水を足してミルサーにかけ、こした汁のみ使用する		
調 味 料	しょうが汁	小さじ1弱		<b>ねぎ汁入りおろしあんをかける</b>  【作り方】 1. ゆででペーストにした大根、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。		
	酒	大さじ1強				
	しょうゆ	大さじ1強				
	みりん	大さじ1強				

※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。