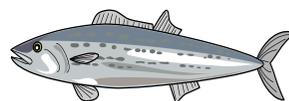


魚のごま味噌焼き



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	237kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	14.5g
塩分	0.9g

〈さば80gを使用した場合〉

＜作り方＞

- ① 魚はAの調味料を合わせたものに30分程度漬ける。
- ② ①の余分な調味料をキッチンペーパーでふき取り、グリルに並べて8分焼く。(※)
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②の皮面を下にして、表面に③をぬる。
- ⑤ ④をグリルで1分焼く。(※)

※ 調味料が付いていると焦げやすいのでご注意ください。

フライパンを使用する場合

1. 魚はAの調味料を合わせたものに30分程度漬ける。
2. 余分な調味料をキッチンペーパーでふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで両面焼く。(焦げやすいため、火加減に注意してください。)
3. Bの調味料を耐熱皿に入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱する。(500Wの場合は20秒程度。)
4. 2の皮面を下にし、3の味噌だれを表面にぬる。

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
魚 (さば、さわら等) 4切れ 大人 : 1切 (80g程度) こども : 2/3切 (60g程度)	大人と同じ 	出来上りを一口大に切る	味噌煮にする (鍋に●調味料を合わせ入れ、魚を煮る)		もぐもぐをペーストにする
A { 赤味噌 大さじ1/2 酒 小さじ4 だし汁 小さじ4			●調味料 【1人分】 酒 (小さじ1) 赤味噌 (小さじ1) 砂糖 (小さじ2) みりん (小さじ1/4) だし汁 (魚が浸る量)		
B { 合わせ味噌 小さじ2 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 すりごま 小さじ2	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			
			すりごまをまぶす	すりごまは抜く	
必要に応じてだしとろみをかける					

※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。