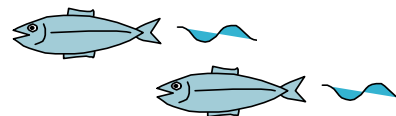


魚のごま照り焼き

<作り方>

- ① 魚を調味料に30分漬ける。
- ② 白ごまを①にまぶし付ける。
- ③ 熱したフライパンにクッキングシートをしき、
その上に②を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。(魚焼きグリルでも可○)
(調味料が、焦げやすいので火加減に注意してください。)



ごまの食感が楽しめて
香ばしくておいしいですよ♪



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	8.9g
塩分	0.6g



※写真は白ごまと黒ごまを使用。

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 (さわらなど) 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	煮魚にする (★すりごまを入れる)	煮魚をざらつきのある ペーストにする (★すりごまは抜く)	もぐもぐを ペーストにする
調味料 { 酒 小さじ1／2 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2			【煮魚：1人分】		
			酒 小さじ1 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1／2 みりん 小さじ1／2 水 適量 ★すりごま 少々		
			白ごま 大さじ1		

※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。

<だしとろみの作り方>

だし汁120mlに片栗粉5g(水で溶いて)を入れて
火にかけとろみをつける。