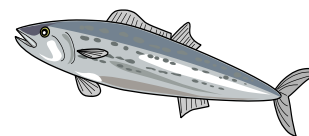


魚のさらさ蒸し

<作り方>

- ① 魚は酒で下味をつける。だし昆布は、適当な大きさに切ってふく。
- ② 生しいたけはスライス、にんじんは千切りにし、下茹でする。
ねぎは小口切りにし、みつばは2cmの長さに切る。
- ③ だし汁をとり、しょうゆ、みりん で味付けする。
- ④ 深皿にだし昆布を敷いて、①の魚を並べ、②の野菜をのせて、③の味の付いただし汁をはり、
蒸し器で10分蒸す。（または、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。）
- ⑤ だし昆布を抜き、お皿に盛り付ける。



●栄養価（大人1人分）
エネルギー 165kcal
たんぱく質 17.3g
脂質 7.8g
塩分 0.9g

※さわら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
さわら	4切れ （大人80g、こども60g）	大人と同じ	一口大に切る	だし汁で煮て	かみかみ前期食を	もぐもぐを ペーストにする
酒	小さじ1			フードカッターにかけて みじん切りにする	ざらつきのある ペーストにする	
生しいたけ	2個(30g)	スライス	1cmスライス	みじん切りにする	ペーストにする	
にんじん	1/5本(30g)	千切り	1cm長さの 千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
葉ねぎ	1束(40g)	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす		
みつば	1株(12g)	3cm	1cm			
しょうゆ	大さじ 1 弱			水溶き片栗粉で野菜あんを作り、魚にかける		
みりん	大さじ 1 弱					
だし昆布	2g					
だし汁	120ml					

※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。