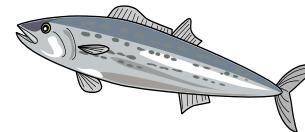


魚のさらさ蒸し

＜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 (大人80g、こども60g)	4切れ 大人と同じ	一口大に切る	だし汁で煮て フードカッターにかけて みじん切りにする	かみかみ前期食を 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
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	
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	水溶き片栗粉で野菜あんを作り、魚にかける	
しょうゆ みりん だし昆布 だし汁	大さじ1弱 大さじ1弱 2g 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。