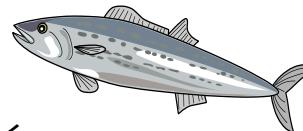


魚のさらさ蒸し



＜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。ねぎは、小口切りにする。
- ③ みつばは、2cmの長さに切って、熱湯をかけ水にさらす。
- ④ だし汁をとり、しょうゆ、みりんで味付けする。
- ⑤ 深皿にだし昆布を敷いて、①の魚を並べ、②をのせて、④の味付けしただし汁をはり、蒸し器で強火で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。）
- ⑥ だし昆布を抜いてから、蒸した魚の上に、③のみつばを飾る。

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	7.8g
塩分	1.0g



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 (1切:大人60g、こども40g) 酒	4切れ 大人と同じ 小さじ1		一口大に切る	だし汁で煮て 粗くみじん切りにする	だし汁で煮て 細かくみじん切りにする
生しいたけ	2つ	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	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る
万能ねぎ	1本	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす	
みつば	1束	2cm	1cm	水を足してミルサーにかけてこす	
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 120cc			水溶き片栗粉で野菜あんを作り、魚にかける	

※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。