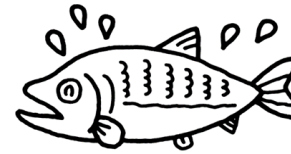


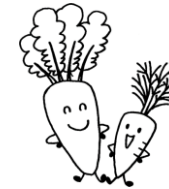
魚のみぞれかけ




●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	14.0g
塩分	1.1g

<作り方>

- ① さばに酒をふり、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ② 大根は、すりおろして水けをきっておく。万能ねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋に●の調味料とおろした大根を入れてひと煮たちさせ、万能ねぎを入れる。
- ④ ①に③をかける。



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
さば 4切れ (大人60g、こども40g) 酒 小さじ1 片栗粉 適量 油 適量	大人と同じ	出来上がりを一 口大にする	さばに酒をふって蒸し 細かくみじん切りにする	前期をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする 
大根 1/4本		大人と同じ		大根おろしをペーストにする	
● だし汁 120cc ● みりん 小さじ2弱 ● しょうゆ 小さじ4					
万能ねぎ 小さじ2	大人と同じ	水を足してミルサーにかけてこす			

※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。