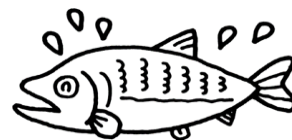


魚のみぞれかけ

<作り方>

- ① 魚に酒を振る。
- ② ①の水分をキッチンペーパーでふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで両面焼く。
- ③ 大根は、すりおろして水気をきっておく。万能ねぎは、小口切りにする。
- ④ 鍋に調味料とおろした大根を入れてひと煮立ちさせ、万能ねぎを入れる。
- ⑤ ②に④をかける。



● 栄養価	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	5.9g
塩分	0.8g
※さわら60gの場合	



※写真は付け合わせのほうれん草が付いています。

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(さば,さわら) 4切れ (大人60g、こども40g) 酒 小さじ1	大人と同じ	出来上がりを一 口大にする	酒をふって蒸し フードカッターにかける	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(240g)	すりおろす			ペーストにする	
万能ねぎ 1本(8g)	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす		
調 味 料 だし汁 約120ml みりん 小さじ2弱 しょうゆ 小さじ4					

※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。