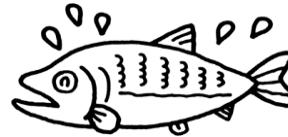


魚のみぞれかけ

<作り方>

- ① **さば**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つておく。**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 ※さば60gの場合	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	10.2g
塩分	0.9g



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 (大人60g、こども40g) 酒	4切れ 大人と同じ 小さじ1		出来上がりを 一口大にする	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
大根	1/4本(240g)		すりおろす		もぐもぐを 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	
だし汁 みりん しょうゆ	約120ml 小さじ2弱 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。