

# 魚の味噌だれかけ

## <作り方>

- ① 魚に酒で下味をつけ、フライパンで油（分量外）を熱し、両面焼く。
- ② 鍋に調味料、水を入れ、ひと煮立ちさせて、すりごまを加える。
- ③ ①の魚に②の味噌だれをかける。



|       |         |
|-------|---------|
| ●栄養価  |         |
| エネルギー | 228kcal |
| たんぱく質 | 17.3g   |
| 脂質    | 14.0g   |
| 塩分    | 0.9g    |

※さば 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             |                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|----------------------------------------------------------------|------|------------------|-----------------------|
| 調<br>味<br>料 | 魚(さば、さわらなど) 4切れ<br>(大人80g、こども60g)                                                   | そのまま | 出来上がりを<br>一口大に切る | 味噌煮にする<br>(鍋に★調味料を合わせ入れ、魚を煮る)                                  |      | もぐもぐを<br>ペーストにする |                       |
|             | 酒 大さじ1/2                                                                            |      |                  | ★調味料 【1人分】                                                     |      |                  |                       |
|             | ( 赤味噌 大さじ1強<br>砂糖 大さじ1強<br>みりん 大さじ1/2<br>しょうが汁 小さじ1<br>酒 小さじ1<br>水 約20ml<br>すりごま 少々 |      |                  | 酒 (小さじ1) 赤味噌 (大さじ1/2)<br>砂糖 (小さじ2) みりん (小さじ1/3)<br>だし汁 (魚が浸る量) |      |                  |                       |
|             |                                                                                     |      |                  | フードカッターにかけて<br>よくほぐす                                           |      |                  | 前期をざらつきのある<br>ペーストにする |
|             |                                                                                     |      |                  | 最後にすりごまを混ぜる                                                    |      |                  | すりごまを抜く               |
|             |                                                                                     |      |                  | 必要に応じて、だしとろみをつける                                               |      |                  |                       |
|             |                                                                                     |      |                  |                                                                |      |                  |                       |
|             |                                                                                     |      |                  |                                                                |      |                  |                       |
|             |                                                                                     |      |                  |                                                                |      |                  |                       |

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。