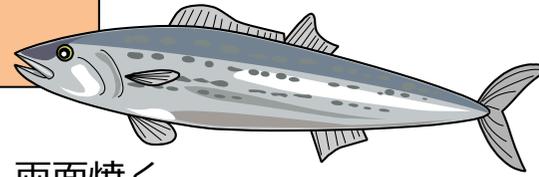


魚の味噌だれかけ



●栄養価
 エネルギー 172kcal
 たんぱく質 16.9g
 脂質 8.4g
 塩分 0.9g

<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の味噌たれをかける。



| 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 |
|----------------------------------|------------|-------------|-----------------------|-----------------------|---|
| 魚（さわら、さばなど）4切れ （大人80g、こども60g） | そのまま | 一口大に切る | 味噌煮にして 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 なめらかな ペーストにする |
| 酒 大さじ 1/2 | | | | | |
| 調味料 { | 赤味噌 大さじ 1強 | | | |  |
| | 砂糖 大さじ 1強 | | | | |
| | しょうが汁 少々 | | | | |
| | 酒 小さじ 1 | | | | |
| | 水 20cc | | | | |
| すりごま 少々 | そのまま | 最後にすりごまを混ぜる | すりごまを抜く | | |
| 必要に応じて、だしトロミをつける | | | | | |

※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。