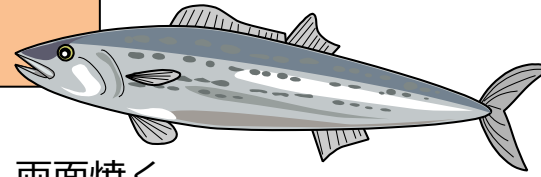


魚の味噌だれかけ




●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。