

魚の味噌マヨ焼き

<作り方>

- ① 魚に酒と塩をふり、出てきた水気をキッチンペーパーでふき取る。

180℃のオーブンで10分焼く。

- ② 白味噌に酒、マヨネーズ、砂糖を加えよく混ぜる。

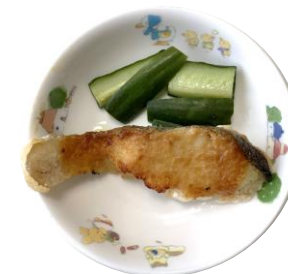
- ③ ①魚の表面に②を塗り、さらに180℃のオーブンで5分焼く。

(魚焼き器やフライパンにアルミホイルを敷いてもできます。)

鮭など他の魚でもおいしいですよ！



●栄養価
エネルギー 196kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 12.6g
塩分 0.8g
※さわら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
魚(さわらなど) 4切れ (大人80 g、子ども60 g) 酒 小さじ 1 塩 少々	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	味噌煮(薄め)にする	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
			【分量】(子ども1人分) 白味噌 小さじ 2/3 酒 小さじ 1/2 砂糖 小さじ 1 みりん 小さじ 1/2 水 適量		
白味噌 小さじ 2 酒 小さじ 1 マヨネーズ 大さじ 2 強 砂糖 小さじ 1 弱			味噌煮にマヨネーズを加えてフードカッターにかける		
必要に応じてだしとろみをつける					

※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。