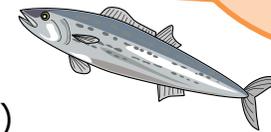
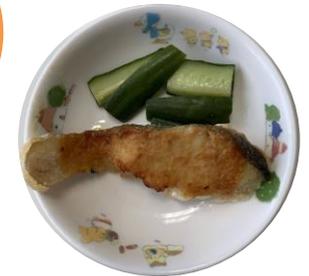


# 魚の味噌マヨ焼き

●栄養価  
 エネルギー 119kcal  
 たんぱく質 14.2g  
 脂質 5.8g  
 塩分 1.0g

鮭など他の魚でも  
 美味しいですよ！



## <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魚に②をのせ、さらに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。)

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60g、子ども40g) 酒 小さじ1 塩 少々	大人と同じ	一口大に切る	味噌煮にする  【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	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
白味噌 小さじ2 酒 小さじ1 マヨネーズ 大さじ2・1/3 砂糖 小さじ2/3			味噌煮にマヨネーズを加えてフードカッターにかける		
必要に応じてだしトロミをつける					

※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。