

魚の味噌煮



●栄養価（大人1人分）

エネルギー 215kcal

たんぱく質 15.4g

脂質 12.2g

塩分 1.5

＜作り方＞

- ① 魚が重ならないように並べて入れられる鍋（またはフライパン）に煮汁の**調味料**を合わせ入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② ①を弱火にしてから**魚**を並べて入れ、煮汁をスプーンで回しかけたらクッキングペーパーで落としぶたをして、ふたをする。
- ③ 時々、煮汁がなくなっていないか確認しながら、弱火で10分煮る。

ひと手間で見た目も味もおいしくなる！

★皮目に十字に切り込みを入れる

⇒火の通りを均一にし、煮崩れを防止する

★煮る前に切身に熱湯をかける

⇒魚の臭み消しに効果あり

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 味	魚(さば、さわらなど) 4切れ (大人70g、子ども40g程度)	大人と同じ	出来上がりを 一口大にほぐす	フードカッターに かけて 細かいみじん切り にする	前期食を ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐ食を ペーストにする
	酒 大さじ2 砂糖 大さじ3 赤味噌 大さじ3弱 みりん 小さじ2 しょうが汁 少々 水 約100ml			必要に応じて、だしとろみをかける (だし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたもの)		

※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。