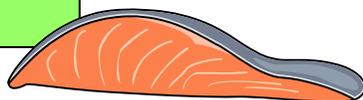


鮭のねぎ味噌焼き



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 151kcal
 たんぱく質 19.0g
 脂質 3.8g
 塩分 1.2g

<作り方>

- ① 鮭に酒で下味をする。
- ② 調味料を混ぜ、万能ねぎと合わせる。【ねぎ味噌】
- ③ 魚焼きグリルに①の鮭を並べ、8分焼く。(フライパンでも可)
- ④ ③を取り出し②の【ねぎ味噌】をのせ、もう8分焼く。
- ⑤ 【ねぎ味噌】に焦げ目がついたら出来上がり。



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
鮭	4切れ	大人と同じ	一口大に切る	ねぎ汁入り味噌煮にし、粗めにカッターにかける	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
1切 : 大人60g、こども40g						
酒	大さじ1					
万能ねぎ	1本	小口切り		水を足して ミルサーにかけてこす		
調味料	しょうが汁	1かけ分		★味噌煮の分量(1人分) 白味噌 (小さじ1) 酒 (小さじ1) 砂糖 (小さじ1) みりん (小さじ1)		
	白味噌	大さじ2				
	酒	大さじ1				
	砂糖	大さじ1				
	みりん	大さじ1				
				必要に応じてだしとろみをつける		

※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。