

A jar of rice vinegar with a label that includes the characters '米' (rice) and '醋' (vinegar), and a bunch of fresh green onions.

- ① 鮭に酒を振っておく。
- ② 調味料を混ぜ、小口切りにした**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の表面に**ねぎ味噌**をのせ、**ねぎ味噌**に焦げ目がつくまで**2～3分**焼く。

1. クッキングシートを敷いたフライパンで①の鮭を両面焼く。
(焦げやすいため、火加減に注意してください。)
2. ②のねぎ味噌を耐熱皿に入れラップをして加熱する。(500Wの場合は約20秒)
3. ねぎ味噌を鮭の表面にぬる。



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	144kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	3.7g
塩分	1.0g

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 1切：大人 80g、こども 60g (こどもは皮なし) 酒 大さじ 1	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
万能ねぎ	1本(40g)	小口切り		水を足しミルサーにかけ、 こした汁を使う		
調 味 料	(しょうが汁 1かけ分 白味噌 大さじ 2 弱 酒 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 みりん 大さじ 1)		★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))			
			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。						