

施設名：ニチイキッズひらま保育園

献立名（ さけのちゃんちゃん焼き ）



材料（2人分） 幼児向け

・ 鮭（2切れ）	80g
・ キャベツ	30g
・ 人参	16g
・ ピーマン	10g
・ 砂糖	2g
・ 味噌	6g
・ みりん	4g

作り方

- ① 野菜は食べやすいように小さめに切る
- ② 調味料は合わせておく
- ③ バットに鮭、①の野菜をのせ②をかける
- ④ 180℃のオーブンで10分間蒸し焼きにする

調理のポイント

食べやすいようにピーマンは細切りにする。盛り付け時に、1～2歳は鮭もハサミでカットする。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	75kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	1.8g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.3g