

施設名：ニチイキッズひらま保育園

献立名 ( さばの香味焼き )



材料（2人分） 幼児向け

・さば	80g
・おろししょうが	1.2g
・ねぎ	10g
・しょうゆ	2g

作り方

- ① ねぎはみじん切りにする
- ② さばは①とおろししょうが、しょうゆに10分以上漬け込む
- ③ 170℃のオーブンで10～15分焼く

調理のポイント

生姜に漬け込むことによって、さばの臭いが抑えられ、食べやすくなりました。乳児は食べやすいようにハサミでカットしています。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	101kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.7g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	0.3g