

献立名（ 魚のさんが焼き ）



材料（2人分）幼児向け		作り方：
・いわし（あじでもよい）	60g	①いわしは背骨、尾びれなどを取り、フードプロセッサーでミンチ状にする。
・鶏ひき肉	20g	②①・鶏ひき肉・長ねぎ・生姜・味噌・片栗粉をよく混ぜる。
・長ねぎ（みじん切り）	10g	③②を小判型にし、のりではさむ。
・生姜（すりおろし）	2g	④フライパン、またはオーブンで中心に火が通るまで焼く。
・味噌	2.5g	
・片栗粉	2g	
・酒	2g	
・卵	5g	
・のり	1 / 12枚	
・菜種油	1g	

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.4g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.2g

調理のポイント：

- ・魚はフードプロセッサーにかけることで、小骨も気にせず食べることができます。
- ・魚に鶏ひき肉と長ねぎなどの香味野菜を加えることで、魚の臭味もなくなり食べやすくなります。
- ・見た目が魚でなくハンバーグ型で、子どもの好きなのりを巻いたので、食べる意欲をうながします。