

献立名（魚の西京焼き）



材料（2人分）幼児向け ・さわら 80g ・みそ 6g ・みりん 1.6g ・砂糖 0.8g	作り方： ① 味噌、みりん、砂糖を合わせる。 ② 魚に①を漬けておく。 ③ 天板に並べ、焼く。
	調理のポイント： スチームコンベクションで焼いているので 柔らかく仕上がっています。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	82kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	4g
炭水化物	1.9g
食塩相当量	0.3g