

献立名（ぶりのゆず味噌焼き）



材料（2人分）幼児向け

- ぶり
- 塩
- ゆず
- 味噌
- みりん
- 砂糖

80g
0.4g
1g
6g
3g
4g

作り方：

- ① ぶりに塩をまぶして、焼く。
- ② ゆずの皮の黄色の部分をそぎ、みじん切りにする。しぼり汁もとっておく。
- ③ 味噌・みりん・砂糖を火にかけよく混ぜる。
- ④ ③に②を入れ混ぜ、少し、加熱する。
- ⑤ ①に④をかけてできあがり。

調理のポイント：

ゆずの皮も刻み混ぜて焼いているので風味もよいです。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	121 kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	7.1g
炭水化物	4g
食塩相当量	0.4g