

施設名：しらかし保育園

献立名 (鯖の香味焼き)



材料 (2人分) 幼児向け

・鯖 (50g×2)	100g
・長ねぎ	8g
★味噌	4g
★醤油	2g
★砂糖	4g
★おろし生姜	0.6g
★ごま油	2g

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② ①をスチームかレンジで軽く加熱し、水分を絞る。
- ③ ②と★の材料を混ぜ合わせる。
- ④ 鯖に③のたれをのせて180℃のオーブンで10～15分焼いて中まで火が通ったら完成。

調理のポイント

長ねぎの水分を絞ることで水っぽくならず鯖に味が付きます。

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	117kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	7.6g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.4g