

施設名：障害者支援施設みやうち

献立名 （さわらの菜種焼き）



材料（2人分）		作り方
・さわら70g	2切れ	①さわらは酒・醤油で下味をつける。
・酒	3g	②ベーコンは小さく切ってサッと炒め、いんげんは茹でて小口切り、ゆで卵はみじん切りにして調味料と和える。
・濃い口醤油	3g	③水気を切った①をグリルで焼き、②をのせて魚に火が通るまで焼く。
・ベーコン	10g	調理のポイント
・さやいんげん	10g	・魚の種類は「さわら」でなくてもよい。
・ゆで卵	40g	・②をのせて焼く時に、焦げが気になる場合はアルミホイルをかぶせるとよい)
・マヨネーズ	10g	
・砂糖	2g	
・味噌	4g	

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	221kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	14.7g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.8g