



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

魚のみりん焼き

【材料】子ども6人分

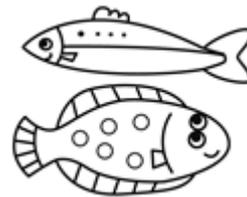
- さば切り身(40g) ……6枚
- 醤油……………小さじ2
- A {
 - 砂糖……………小さじ2
 - 酒……………小さじ2と1/2
 - みりん……………小さじ2
 - 白ごま……………小さじ1

〈子ども1人分〉

- エネルギー 100kcal
- たんぱく質 8.5g
- 脂質 7.0g
- 塩分 0.4g

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、さばを20～30分ほど漬け込む。
- ② グリルの網の上に、魚焼き用のくつつきにくいホイル(またはアルミホイルに薄く油を敷く)を敷いて①のさばを並べ、表面に白ごまをふって火が通るまでこんがり焼く。



保育園では、0～2歳は
からすかれいの切り身を
使用しています。