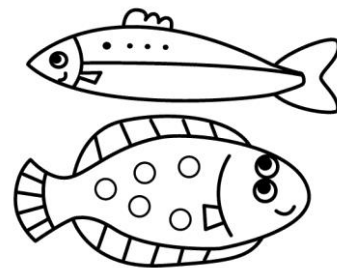


鯖のトマトソースかけ

【材料】 子ども6人分

- さば切身・・・6切れ（1切れ40g程度）
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3
 - おろしたまねぎ・・・大さじ1程度
- トマトソース
 - サラダ油・・・・・・・・小さじ1
 - にんにく（おろす）・・・少々
 - たまねぎ（みじん切り）・大さじ3程度
 - A {
 - ホールトマト・・・・・・・・60g
 - トマトケチャップ・・・大さじ2弱
 - 砂糖・・・・・・・・少々

〈子ども1人分〉	
• エネルギー	96 kcal
• たんぱく質	8.6g
• 脂質	5.3g
• 塩	0.4g



【作り方】

- ①魚に下味をつけておく。（保育園で3歳未満児クラスはかれいを使用しています）
※さばは独特の臭みがある為下味をつけています。癖のない魚を使う場合は、洗って水気を拭いた状態で使っても構いません。
- ②魚をグリルで焼く。
- ③トマトソースを作る。フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ホールトマト、トマトケチャップ、砂糖を加えて少し煮詰める。
- ④焼きあがった魚に③のソースをかける。

★トマト味は子ども達が好きな味。苦手な魚料理もトマトソースがかかると食べやすくなります。さばは独特の癖のある魚ですが、おいしく食べられます。トマトソースは他の魚や鶏肉などにも使えます。大人が食べる場合は、タバスコを混ぜてピリ辛風にしてもいいでしょう