作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 鮭の味噌マヨネーズ焼き



我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなきちさん© 8

ST N

Q N

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

A STATE OF THE STA

S S

S S

ST.

S S

ST.

S S

Q V

A STATE OF THE STA

ST.

ST.

ST.

A STATE OF THE STA

2

A STATE OF THE STA

S S

A STATE OF THE STA

ST.

A STATE OF THE STA

Q V

ST.

S S

ST.

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

·生鮭切り身(40g程度)……6 切れ

・味噌……小さじ2

・マヨネーズ風調味料(マヨネーズでも可)

……大さじ2

・砂糖……小さじ4

·玉葱……30g(1/6 玉程度)

〈子どもⅠ人分〉

・エネルギー 100kcal

・たんぱく質

8.3g 6.3g

・食塩相当量

・脂質

0.4q

【作り方】

S S

ST.

STORY OF THE PROPERTY OF THE P

STORY OF THE PROPERTY OF THE P

S S

S S

ST.

Q No.

S S

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

S S

STATE OF THE STATE

S S

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STORY OF THE PROPERTY OF THE P

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

S N

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STORY OF THE PROPERTY OF THE P

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

STORY OF THE PROPERTY OF THE P

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

S S

- I. 玉葱はみじん切りにする。味噌、マヨネーズ風調味料、砂糖、玉葱をあわせる。
- 2. グリルの焼き網の上にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油 (分量外)を塗る。上に鮭を並べ、8 割ほど中に火が通るまで加熱したら一度取り出し、1 をのせて焼き色がつくまで再度加熱する。

他の魚や、鶏肉で作っても おいしいです。

さらにすりごまを上に振り かけて焼くと、香ばしさが加 わります。



