



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!! 鮭の味噌マヨネーズ焼き

【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1人分〉

- ・エネルギー 100kcal
- ・たんぱく質 8.3g
- ・脂質 6.3g
- ・食塩相当量 0.4g

【作り方】

1. 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。

