

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

鮭のもみじ焼き

【材料】子ども6人分

- 生鮭（40g程度）…6枚
- 酒……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ4
- 人参（すりおろす）…30g（約3cm分）



〈子ども1人分〉	
• エネルギー	101kcal
• たんぱく質	8g
• 脂質	7.4g
• 塩分	0.3g

【作り方】

- ① 生鮭に酒で下味をつける。
- ② 人参をすりおろして水分を軽く絞り、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ グリルの網の上に、魚焼き用のくっつきにくいホイル（またはアルミホイルに薄く油を敷く）を敷いて①の鮭を並べ、鮭に火が通るまで加熱する。火が通ったらいったん取り出し、②をのせて少し焼き目がつくまで再度加熱する。

※保育園では卵アレルギーのあるお子さんも食べられるように、ノンエッグマヨネーズを使っています。

※フライパンで鮭の両面を焼いて火を通し、アルミホイルにのせて②をかけ、トースターで加熱しても作れます。

すりおろし人参とマヨネーズのソースが、
紅く色づくもみじの色のようなので
「もみじ焼き」といいます♪

