



「赤魚の西京焼きとほうれん草のごま和え」 レシピ

<材料 4 人分>

赤魚	50gカット骨なし	4切れ
みそ		12g
砂糖		4g
酒		2g
みりん		6g

<作り方>

1. ボウルでみそ、砂糖、酒、みりんをよく混ぜて赤魚を15分ぐらい漬け込む。
2. 1をオーブンシートを敷いた鉄板に並べ230℃に熱したオーブンで12分ほど焼く。

ほうれん草(1cm 長さに切る)	100g
人参 (千切り)	32g
しょう油	4g
砂糖	0.8g
すりごま	6g

<作り方>

1. 人参とほうれん草を茹でて軟らかくなったら冷水にとり水気を切りしぼる。
2. 1をしょう油、砂糖、すりごまで和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	80Kcal
・ たんぱく質	10.1g
・ 脂質	2.9g

