

「さわらのごま焼き」



《材料(幼児4人分)》

○ さわら 40～50g のもの	4切れ		
○ しょう油	10cc	○ みりん	4cc
○ 酒	4cc	○ 油	4cc
○ いらごま	8g		

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	97Kcal
・たんぱく質	8.6g
・脂質	6.0g

《作り方》

1. 魚をしょう油、みりん、酒の合わせ調味料に 15～20 分漬け込む
2. 魚にごまをまぶして 200～230℃のオーブンで15分程度焼く。

精華町立保育所

「きゃべつと小松菜のサラダ」



《材料(幼児4人分)》

○ きゃべつ	80g
○ 小松菜	50g
○ 塩	0.4g
○ マヨネーズ又はマヨドレ	12g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	27Kcal
・たんぱく質	0.5g
・脂質	2.3g

《作り方》

1. きゃべつは短めの細切り、小松菜は1cm 長さに切る。
2. 熱湯で1を茹でて軟らかくなったらざるにあげ冷水にとり水をきる。
3. 2を塩、マヨネーズ又はマヨドレで和える。

精華町立保育所