保育所の給食レシピ『鰆の西京焼き』『千切り大根の含め煮』

鰆の西京焼き　　材料　子ども４人分

・さわら　５０ｇカット　　４切れ
・みそ　　14g
・砂糖　　4g
・酒　　2g
・みりん　　6g

≪作り方≫

1. みそ、砂糖、酒、みりんをボールに入れよく混ぜる。
2. 1に魚を漬けこみ、15～30 分ほどおく。（時々裏返す）
3. オーブン皿にオーブンシートを敷いて 2 を並べ 230℃に予熱しオーブンで 12～15 分焼く。

千切り大根の含め煮(付け合せ)　材料　子ども４人分

・千切り大根（水で洗ってもどす）　10g
・人参（千切り）　12g
・油揚げ（油抜きして細切り）　12g
・グリンピース（茹でておく）　12g
・鰹だし　適宜
・砂糖　4g
・しょう油　6g
・油　適宜

≪作り方≫

1. 鍋に油を入れて熱し、人参、千切り大根を炒めて油揚げを加えて、ひたひたの鰹だしを加えて煮る。
2. 1が軟らかくなったら砂糖、しょう油を加えて煮汁がなくなるまで煮含め、グリンピースを加える。

合計
・エネルギー　141Kcal
・たんぱく質　11．9g
・脂質　7．3g