

鮭の西京焼き			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
鮭	40g		甘みそ、酒、みりん、三温糖をよく混ぜ合わせ、 鮭にからめておく。 オープンシートを敷いた天板に を並べ、白ごまをふって焼く。 みそが焦げやすいので、気をつけながら焼く。
甘みそ(白みそ、西京みそ)	4g		
酒	1.5g		
みりん	2g		
三温糖	1g		
白ごま(すりごま)	適宜		
			
			エネルギー 76kcal たんぱく質 9.5g 脂質 2.3g カルシウム 21mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g