さばの味噌煮			(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
さば	40g		①さばは皮に十文字の切れ目を入れる。生姜は薄切りにする。 ②鍋に生姜、だし汁、砂糖、しょうゆ、酒を合わせて煮立て、 さばをならべて煮る。 ③さばに火が通ったら、煮汁で溶いたみそを加え、時々さばに 煮汁をかけながら煮る。
生姜	1g	少々	
だし汁	10g		
砂糖(上白)	2.5g		
しょうゆ	1.5g		
酒	1g		
淡色辛みそ(信州みそ等)	1.5g		
			エネルギー　99kcal　たんぱく質　8.5ｇ　脂質　6.8ｇ カルシウム　4g　鉄　0.6mg　食塩相当量　0.5ｇ