


さかなのみそマヨネーズ [®] 焼き（卵）			(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
かじき鮪	50g		かじき鮪は塩をふって下味を付ける。 衣(みそ、マヨネーズ、酒)を混ぜ合わせ をつけておく。 をオーブンで焼く。
塩	少々	魚下味	
淡色辛みそ(信州みそ等)	2g	小さじ1/3	
マヨネーズ	4g	小さじ1	
酒	2g	小さじ1/2	
			
			エネルギー：98kcal たんぱく質：12.0g 脂質：4.7g カルシウム：6mg 鉄：0.4mg 食塩相当量：0.6g

料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。