


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(生)	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	小さじ1弱	
酒	1.5g	少々	
みりん	2g	小さじ1/3	
三温糖	1g	少々	
白ごま(すりごま)	適宜		
			
			エネルギー：78kcal    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

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。