


さばのごまマヨネーズ 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
さば	40g		酒・みそ・マヨネーズ・ごまを混ぜ合わせ、さばを漬ける。 オーブンで を焼く。
酒	5g	小さじ1	
淡色辛みそ(信州みそ等)	2.5g	小さじ1/2	
マヨネーズ	2.5g	小さじ1/2強	
白ごま(いり)	適宜	半ずり	
			
			エネルギー：115kcal たんぱく質：8.9g 脂質：7.4g カルシウム：19mg 鉄：0.7mg 食塩相当量：0.5g

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。