


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		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。 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。 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	小さじ2	
砂糖(上白)	2.5g	小さじ1弱	
しょうゆ	1.5g	小さじ1/4	
酒	1g	少々	
淡色辛みそ(信州みそ等)	1.5g	小さじ1/4	
			
			エネルギー：96kcal たんぱく質：8.6g 脂質：4.9g カルシウム：6mg 鉄：0.5mg 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。