鮭の西京焼き			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
鮭	2.5切れ		①甘みそ、酒、みりん、砂糖をよく混ぜ合わせ、 鮭にからめておく。 ②オーブンシートを敷いたフライパンに①を並べ、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)	大さじ1		
酒	小さじ1と1/2		
みりん	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
白ごま(すりごま)	小さじ1		
			エネルギー　76kcal　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