さばの味噌煮			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
さば	2.5切れ		①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。 ②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。 ③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	1/2かけ	薄切り	
だし汁	50ml		
砂糖	大さじ1と1/2		
しょうゆ	小さじ1強		
酒	小さじ1		
みそ	大さじ1/2		
			エネルギー　99kcal　たんぱく質　8.5ｇ　脂質　6.8ｇ カルシウム　4g　鉄　0.6mg　食塩相当量　0.5ｇ