



魚の治部煮

材料(6切分)

1切あたり 75kcal

めかじき(40g)	6切
小麦粉	大さじ2
みりん	小さじ1強
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2



作り方

1. 魚に小麦粉をまぶす。
2. 鍋に調味料と魚がかぶる位の水を入れ、煮たさせる。
3. 煮立ったら、魚を並べて入れ、アルミ箔などで落とし蓋をする。
4. 弱火～中火で、10～15分煮る。

ポイント

★煮汁は、好みに合わせて煮詰めましょう。

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、蒸します。煮汁にトロミをつけて、あんにします。
魚ハンバーグの材料(5個分)
・魚 200g
・サラダ油 大さじ1弱
・パン粉 20g
・里芋(冷凍) 2～3個
・卵 1個
・片栗粉 小さじ2
・食塩 少々
※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント

めかじきは、腹の部位を選ぶと脂がのって、身が軟らかく食べ易いです。