



魚のみそ煮

材料(6切分)

1切あたり 95kcal

さば(40g)	6切
白みそ	15g
みりん	6g
酒	6g
砂糖	9g
片栗粉	適量



作り方

1. 鍋に調味料と魚がかぶる位の水を入れ、煮立たせる。
2. 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。
3. 弱火～中火で、10～15分煮る。
4. 片栗粉を水で溶き、煮汁にトロミを少々つける。

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

さばは脂分が少ないと、身がパサつき、飲み込みづらいため、煮汁に水溶き片栗粉でトロミを少々つけています。