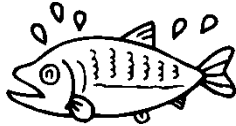




保育園の給食レシピ



魚のみそマヨネーズ焼き



保育園の人気メニューを作ろう！

保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆魚の鮮度の見分け方

身がしまりピンとしていて、色鮮やかで光沢のあるものが新鮮です。また、目が赤くなっていたり白く濁っているものは鮮度が落ちていきますので、気をつけましょう。

☆お刺身等の生ものはいつ頃から食べられる？

ごく新鮮な刺身であれば、2歳ころから少しずつ食べさせても大丈夫ですが、生は基本的には3歳くらいからと考えましょう。消化器官が未熟なので、食中毒の原因になります。食べさせるときには新鮮なものを少しずつが基本です。

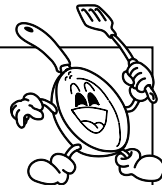


八千代市イメージキャラクター「やっち」

魚のみそマヨネーズ焼き

材料（大人2人分・子ども2人分）

かれい	4切れ（1切れ100g位）
塩	1.2g（小さじ1/5）
こしょう	少々
小麦粉	25g（大さじ3）
人参	25g（中1/8本）
ピーマン	20g（中1/2個）
味噌	6g（小さじ1）
マヨネーズ	25g（大さじ1と2/3）
酒	3g（小さじ2/3）



作り方

- ① 人参・ピーマンはみじん切りして水分を切っておきます。
- ② マヨネーズ・味噌・酒をあわせ、①の野菜を混ぜます。
- ③ 魚は軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしてオーブンで焼きます。ほぼ焼けたところに②をかけて、軽く焦げ目をつけます。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	122kcal	◇
◇	タンパク質	10.4g	◇
◇	脂質	6.7g	◇
◇	塩分	0.7g	◇
◇			◇
◇			◇

ワンポイント！

同じマヨネーズ焼きでも、味噌のほか、粉チーズやケチャップ、カレー粉等を混ぜてもおいしいです。ちょっと味を変えるだけで、魚料理も味のバリエーションが広がります。色々試してみてください。

…お料理メモ…

魚の代わりに、肉やじゃが芋にマヨネーズソースをのせて焼いても美味しいです！