

魚のかば焼き

(1人分)
エネルギー 145kcal
タンパク質 7.1g

(主材料)
魚
(調理時間) 30分

～焼いて調味料を絡めるだけ♪お弁当にも オススメの簡単おかずです～

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

魚(白身魚や秋刀魚等)	50g×6切れ
片栗粉	12g (大さじ1・1/3)
油	適量

A	{	三温糖	4g (小さじ1)
		醤油	18g (大さじ1)
		みりん	3g (小さじ1/2)
		だし汁	適量

※調味料は、大量に作る保育園の分量を記載しています。ご家庭で作る際は加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どもがお手伝いできそうなところ



①魚はさっと水洗いし、水気を切る。



②Aを混ぜ合わせておく。



③魚に片栗粉をまぶす。



④天板にクッキングシートを敷き魚を並べて焼く。



保育園ではオーブンを使用していますが、フライパンで焼いても美味しくできます。



＜フライパンで作る場合＞
魚を焼いたフライパンにAを加えて煮立たせる。軽く煮詰まったら、魚全体にたれを絡める。

⑤Aを煮立たせ、焼きあがった魚と絡める。

✿区立保育園の献立例✿



- ・御飯
- ・魚のかば焼き
- ・切干大根の煮付け
- ・青菜の味噌汁
- ・果物(りんご)