

魚の菜の花焼き

(1人分)
エネルギー 98kcal
タンパク質 8.6g

(主材料)
白身魚、卵
(調理時間) 30分
(つけ置き時間を除く)

いつものお魚料理に一工夫♪
卵とさやえんどうを使い、菜の花に見立てています

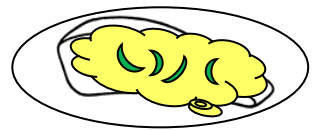
《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

つけ汁	白身魚	50g×6切れ	ソース	卵	1個 (60g)
	生姜汁	1.5g (小さじ1/4)		油	1.8g (小さじ1/2)
	醤油	18g (大さじ1)		マヨネーズ	15g (大さじ1・1/4)
	みりん	6g (小さじ1)		さやえんどう	14g (4~5さや)
	三温糖	1.8g (小さじ2/3)			
	酒	3.6g (小さじ3/4)			

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

クッキングシート
または、耐熱カップ



作り方 1 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



ポイント1
細かく切って茹でた青菜を使ってもよい。

① 魚は、さっと水洗いし、水気をきっておく。
つけ汁の材料を合わせ、30分魚を漬けておく。

② さやえんどうは、筋を取り、斜め千切りにし、さっと茹でる。茹であがってから、素早く冷ますと色がきれいに仕上がる。



ポイント2
アルミの鍋に卵を入れたままにすると、卵の色が黒ずむため、炒めた後は、取り出しておく。

③ 卵は割りほぐし、フライパンか鍋で炒り卵を作る。粗熱がとれたら、分量のマヨネーズを混ぜる。

ポイント3
炒り卵の代わりにゆで卵をつぶしても良い。

出来上がり!



④ ①を耐熱カップに入れ、170℃~180℃のオーブンかグリルで10分間焼き、火を通す。

⑤ 1度オーブンから取り出し、魚の上に②と③を飾る。もう1度オーブンかグリルで温める程度に加熱する。