


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かじきの香味焼き (主菜：メインのおかず)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
かじき切身	4切 (1切 75g位)		
にんにく	1かけ	たれ	
しょうが	1かけ	たれ	
しょうゆ	大きじ1と1/3 (24g)	たれ	
みりん	小さじ1 (6g)	たれ	
サラダ油	小さじ2 (8g)		
手順 (家庭用)			
<p>(1) にんにく、しょうがはすりおろし、しょうゆ、みりと合わせて漬けだれをつくる。</p> <p>(2) (1)にかじきを漬けておく。</p> <p>(3) 熱したフライパンに油をのぼし、魚の両面を焼く。 魚焼きグリルで焼いてもOK。オーブンの場合、200～250℃で焼いてください。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・かじき以外の魚、鶏肉等でもアレンジでき、美味しく作ることができます。 ・お好みで、漬けだれにごま油を少し足すと香りがさらに良くなります。 ・給食では幼児1切れ50gで提供しています。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー64kcal たんぱく質 11.9g 脂質 0.9g 食塩相当量 0.7g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園