

★主菜★（血や肉や骨になる）



煮魚

シンプルな煮魚は子どもたちの大好きなメニューのひとつです。「このおさかなは何かな?」「骨があるからお口に入った時は飲み込まないで出そうね」会話を楽しむのもいいですね♪

【材料】（4人分）

- ・ かれい、かじきなど白身魚
… 4切れ（一切れ 50g）
- ・ しょうが…4g（すりおろし）
- ・ 砂糖…6g（小さじ2）
- ・ しょうゆ…12g（小さじ2）
- ・ みりん…4g（小さじ2/3）
- ・ 酒…8g（小さじ1・1/2）
- ・ 和風だしの素…0.4g
- ・ 水…1/2カップ（めやす）

A



【作り方】

1. 小さな鍋やフライパンにAを入れて、煮立たせる。
（水の量は鍋の大きさに合わせて調整します）
2. 1に魚の切り身を入れて煮る。煮汁がいきわたるように、クッキングシートやアルミホイルで落とし蓋をする。
（途中でひっくり返したり、ゆすったりせずに火を通すと身くずれをしないできれいに仕上がります。）
3. 魚に火が通り、煮汁が余ったときは、お皿によそったあと煮汁を煮詰めて魚の上からかける。

※ 魚のパスつきが苦手なお子さんには、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー82kcal、たんぱく質 9.9g、脂質 3.8g、塩分 0.6g

