

# ●魚のねぎソースかけ●

鶴見台保育園



## 材料（子ども1人分）

○魚切り身	40g（1切）
●小麦粉	3g（小1）
○サラダ油	1g（小2/1）

## ねぎソース

●こねぎ	2g（1P）
○うすくち醤油	2g（大2）
●おろししょうが	0.5g（少々）
○米酢	1g（大3）
●砂糖	2g（大3）
○白だし	1g（大1）
●ごま油	0.5g（大1）

※ねぎは長ネギでも代用可能

## 作り方

- ①魚に下味（酒・塩）をつけます
- ②ねぎを切ります
- ②調味料を合わせてねぎソースを作ります
- ③フライパンで皮目を下に並べて中火で焼きます
- ④お皿に魚を並べねぎソースをかけます

※ポイント

**魚に下味で酒をつけることにより魚の生臭さが半減します**  
**保育園では鮭を使用しています**

このソースはお肉にも代用  
できます。（鶏肉・豚肉）  
ぜひ、作ってみてください

## 栄養成分

エネルギー	139.9kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	6.6mg
食塩相当量	0.3g

