

さわらの煮つけ



材料(幼児4人分)

- さわら…4切れ(1切れ50g程度)
- おろし生姜…少々
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 水…1カップ

作り方

- ① すべての調味料と水を鍋に入れ沸騰させる。
- ② 沸騰しているところに、さわらを入れる。
- ③ 落とし蓋をし、中火～弱火で10～15分程煮る。

POINT!

- ◇ 他の魚でも代用できます。
- ◇ 煮つけにすることで魚のパサパサ感が軽減され食べやすくなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 154kcal たんぱく質 11.5g カルシウム 13mg 鉄 0.7mg

