


😊 鮭のみそチーズ焼き



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

<p>材料 (子ども1人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮭(切り身) 1/3切れ(30g) ・スライスチーズ 1/3枚 ・人参 10g ・ピーマン 5g ・キャベツ 30g A { <ul style="list-style-type: none"> みそ 小さじ1/6 しょうゆ 少々 みりん 少々 白すりごま 少々 だし汁 小さじ2 	<p>写真は3人分</p> 
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭は皮と骨を取り、小さめにそぎ切りにする。 2. 人参とピーマンは 2cm 長さの細切りにし、耐熱容器に入れて水を少しふりラップをかけて、電子レンジで約 1 分加熱しておく。キャベツは細切りにする。 3. 小さめのフライパンに2のキャベツ、人参、ピーマンの順に広げる。その上に1の鮭、その上にスライスチーズをちぎってのせる。 4. Aをよく混ぜて回しかけ、ふたをして弱火～中火で 7～8 分蒸し焼きにする。(焦げないように気をつける) 5. 魚に火が通り、野菜がやわらかくなれば出来上がり！ 	
<p>1個分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー : 90 kcal ・食塩相当量 : 0.6 g 	

ポイント

☞ ふたをして蒸し焼きにすると、パサパサしがちな魚もやわらかく仕上がります。

大人用には、粒マスタードを加えたり、青じそを添えるとよいでしょう。

☞ 魚が苦手な原因は、生臭いことや骨があって食べにくいことです。なるべく新鮮な魚を使うことやカレーやケチャップ、チーズなど好きな味をつけるとおいが気にならないでしょう。小骨はていねいに取り除いてあげましょう。