



鮭のねぎみそ焼き

(材料: 子ども1人分量)

鮭	60g	赤だしみそ	3g
根深ねぎ	8g	三温糖	0.4g
にんじん	6g	昆布だし	0.5g
ひじき	0.5g		

(作り方)

①根深ねぎを粗みじん切り、
にんじんを短めのせん切り、
ひじきを水で戻しておく。

②①を炒め火が通ったら調
味料で調味する。

③鮭を焼き、②をのせて更
に焼く。



魚にお野菜をのせて一緒に焼くことで、
一度にたくさんの食材を摂ることがで
きます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
89kcal	14.0g	2.7g	2.9g	23mg	0.6g