



白身魚のトマトソース焼き

(材料: 子ども1人分量)

メルルーサ	50g	玉ねぎ	20g
塩	0.1g	トマト缶	30g
こしょう	0.01g	三温糖	2g
		濃口しょうゆ	2g
		ガーリックパウダー	0.01g

(作り方)

- ①魚を塩、こしょうで下味をつけ、焼く。
- ②玉ねぎを1.5cm長さのスライスにし、火にかける。
- ③②の火が通ったら調味料を加え、更に火にかける。
- ④③を①にのせ、更に焼く。



トマトソースがかかった料理は、子どもたちに人気です。
トマト味は、パンとの相性が良く、パンがよくすすむようです。



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
60kcal	9.2g	0.4g	5.2g	13mg	0.6g