

魚のみそ焼き



青魚が苦手な子どもも多いですが、みそだれをぬって焼くことで、魚のくさみもぬけて食べやすいです。



材料（子ども5人分）

生さば（40g程度のもの）	5切
中みそ	15g
はちみつ	20g
しょうが	5g

作り方

- ① さばの皮に十文字の切り込みを入れておく。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 中みそ、はちみつ、しょうが汁を合わせてみそだれを作る。
- ④ ①の水気をふきとり、③をぬって、200℃のオーブンで15～20分焼く。



さばの代わりにあじやさわらで
作ってもおいしいです。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：117kcal
たんぱく質：8.6g
脂質：6.9g
食塩相当量：0.5g



ワンポイントアドバイス



さばは「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、血合い肉は鉄分やタウリンが含まれています。また、カルシウムやビタミンDも多く、成長期の子どもたちにとってほしい栄養素がたくさん含まれています。

