

小学生



魚のみそチーズ焼き



材料・下準備(子ども1人分)

- お好みの魚 50g
- 砂糖 小さじ1/2
- みそ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- スナップえんどう 1個:筋を取る
- しめじ 子房に分ける
- ピザ用チーズ 大さじ1

Point

子ども健康教室で
実習をした人気
メニューです。
お子さんでも簡単に
作ることができます。

筋とりにチャレンジ!

作り方

- ① 砂糖・みそ・みりんをよく混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに魚を入れ、①を塗りスナップえんどうとしめじを添える。
- ③ ②にチーズをのせ、オーブントースター(1000W)で8分程度焼く。

1人分(さわらの場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
129kcal	11.3g	6.4g	5.8g	0.7g	4μg