

# ★苦手克服！おすすめレシピ～魚～★



## まぐろの照り焼き

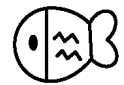


### ♡ 材料（幼児5人分）♡

- まぐろ(刺身切り落とし)・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・少々(0.3g)
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- A {
  - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
  - みりん・・・・・・・・・・小さじ2
  - 水・・・・・・・・・・大さじ1

### <作り方>

- ① まぐろ両面に塩をふり、10分ほどおき、水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② ビニール袋に片栗粉・まぐろの順に入れ、袋の下をポンポンとたたき、粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面焼く。
- ④ 混ぜ合わせたAを加え、煮からめる。



### ★ワンポイント★

照り焼きたれは、すき焼きのたれやめんつゆ等市販の調味ソースを利用するとより簡単で、時短になります！  
それぞれ塩分濃度が異なるので、使用量に配慮しましょう！

容器包装に記載されている**栄養成分表示** **食塩相当量**を確認しましょう。



幼児 1 人分	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.0g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.4g



## まぐろと大豆のオーロラ煮

### ♡ 材料（幼児5人分）♡

- まぐろ(刺身切り落とし)・・・150g
- A {
  - しょうが(すりおろし)・・・少々
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
  - 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
  - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
  - 蒸し大豆缶・・・・・・・・・・100g
  - オーロラソース
  - B {
    - トマトケチャップ・・・小さじ4
    - 中濃ソース・・・・・・・・大さじ1弱
    - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
    - みそ・・・・・・・・・・小さじ1
    - 水・・・・・・・・・・大さじ1

### <作り方>

- ① まぐろは、A に10分程度つけておき、水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② ビニール袋に片栗粉、まぐろの順に入れ、袋の下をポンポンとたたき、粉をまんべんなくまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ③ 鍋にBを入れて混ぜ合わせ、煮立ったら大豆・②も加え、やさしく混ぜながら煮からめる。



お子さん好みのケチャップ味で食べやすい！

幼児 1 人分	
エネルギー	136kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	6.3g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	0.6g

## 鮭のもみじ焼き



### ♡ 材料 (幼児6人分) ♡

- 鮭(しろさけ).....40g×6切れ
- A { 塩.....少々(0.3g)  
こしょう.....少々  
白ワイン(又は料理酒).....大さじ1/2
- B { にんじん(すりおろす).....小2/5本(40g)  
マヨネーズ.....大さじ3  
ピザ用チーズ.....30g

### <作り方>

- ① 鮭にAで下味を付け、アルミカップに入れる。
- ② Bを混ぜ合わせ、①の魚にかけ、魚焼きグリルやオーブトースターで8～10分焼く。
- ③ 食べるときにアルミカップからお魚を取り出し、お皿に盛り付ける。



焼くともみじのようなきれいな色になります♪  
お魚が苦手なお子さんも、にんじんが苦手なお子さんでも食べやすいです。  
お魚は、たらやさわらでも good!



### 幼児1人分

エネルギー	110kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	7.1g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.4g

## さばのみそ煮



### ♡ 材料 (幼児6人分) ♡

- さば.....20g×12切れ
- しょうが(薄切り).....1かけ
- 長ねぎ(3cm切り).....1本(100g)
- A { 砂糖.....大さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ1弱  
みりん.....大さじ1  
料理酒.....大さじ1  
みそ.....大さじ1強  
水.....130cc程度

### <作り方>

- ① 鍋にAを合わせてよく溶き混ぜ、しょうが、長ねぎを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ② 皮を上にしてさばを並べ入れ、落しふたをして中火で10分程度煮る。時々スプーンで煮汁をさばにかける。煮汁にとろみがついたら火を止める。
- ③ さばと長ねぎをお皿に盛り付ける。

### 幼児1人分

エネルギー	113kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.3g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.6g

### ★ワンポイント★

さばは、煮る前にしっかり水分をふき取り、しょうが、長ねぎ(青い部分も)と一緒に煮ることで生臭みが消えます。  
出来上がってからふたをして置くと味がなじみます。

