

魚の西京焼き

〈材料 大人4人分〉

カラスガレイ	400 g	(4切れ)
味噌	24 g	大さじ1強
酒	20 g	大さじ1強
砂糖	18 g	大さじ2



ごはんがすすむ、甘い味噌味が人気の
保育園の西京焼きです。
鮭やサワラ等、魚種を変えても、鶏肉
にしてもおいしいメニューです♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー 132Kcal・たんぱく質 20.2g・脂質 1.4g・食塩相当量 0.6g

〈作り方〉

- ①調味料を混ぜ合わせておく。
 - ②水洗いをし、水気を絞った魚を①の調味料と10分ほど漬け込む。
 - ③②の魚を天板に並べてオーブンで焼く。(180℃15~20分)
- ◆保育園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンや魚焼きグリルでもどうぞ♪