

鮭のマヨネーズ焼き

鮭の上に、しめじと玉ねぎ入りのマヨネーズソースをかけて焼いています。

パサパサして魚が苦手なお子さんでもマヨネーズソースで食べやすくなります。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	作り方
鮭のマヨネーズ焼き	鮭	50g (1枚)	(鮭のマヨネーズ焼き) ① マヨネーズ とみそを合わせる。 ② しめじ、玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油(分量外)を熱し、しんなりするまで炒める。 ③ ②が冷めたら①と合わせ、鮭にからめて170℃のオーブンで約10分焼く。 ※オーブンの代わりにフライパンで焼いてもよい。 ※マヨネーズは卵不使用の「マヨドレ」で代用が可能です。
	しめじ	5	
	たまねぎ	10	
	マヨネーズ	6	
	みそ	1.3	

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…105kcal たんぱく質…9.4g 脂質…6.3g

カルシウム…8mg 鉄…0.2mg

❀三色食品群って？❀

三色食品群は料理ではなく食品を栄養素の機能から3つに分類したものです。黄色はエネルギー源となるもの、赤は体を作るたんぱく質が多いもの、緑は身体の調子を整える食品群です。

