保育所のおすすめメニュー

魚のみぞれ煮

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身	１人４０ｇ ×3 切れ	**①魚の下味をつけます。** 魚をおろししょうが、酒を合わせた液に漬けこみます。 **②魚を揚げます。** ①の魚にかたくり粉をまぶして 180℃くらいの油で揚げます。 **③みぞれ煮汁を作ります。** ・大根おろしをし、ザルに入れて水気を切ります。 ・だし汁に調味料を加え、一煮立ちさせ、大根おろしを加えます。 **④みぞれ煮汁で魚をさっと煮ます。** ②の揚げた魚を③のみぞれ煮汁でさっと煮ます。 小口切りにしたねぎを散らします。
おろしょうが	ひとつまみ	
酒	小さじ１/3	
かたくり粉	大さじ2/３	
揚げ油	小さじ1/５	
かつおだし汁	７５ｃｃ	
だいこん	１/20 本 （９０ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
みりん	軽く小さじ1 （４．５ｇ）	
葉ねぎ	１～2本（５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー150ｋcal・たんぱく質 8.7ｇ・脂質 9.9ｇ・塩分 0.4ｇ）

【保育所人気メニュー～魚のみぞれ煮】

子育て支援課です。

保育所の子どもたちはお魚が大好き！朝､魚屋さんから届く新鮮な魚の美味しさを分かっているんですよ。今回は、千丈保育所より、人気お魚メニューより「魚のみぞれ煮」を紹介します。

この日は和食メニューの日。「魚のみぞれ煮」「ほうれん草の白和え」「キャベツと油揚げの味噌汁」「ぽんかん」でした。食物アレルギー（乳、小麦、卵アレルギー）のあるお友達も安心して食べられるメニューです。「魚のみぞれ煮」はみんなペロリと食べた上に、おかわりまですぐになくなってしまう大人気ぶり！だったようです。

「みぞれ煮｣はおろし大根で具材を煮た料理のこと｡だしが合わさって半透明になった煮汁が｢みぞれ雪｣に似ていることから名付けられました。だいこんおろしは食物繊維がすりおろされ、胃腸に優しいですし、うま味成分のグルタミン酸が含まれているので、美味しい煮汁になります。揚げたお魚とみぞれ煮汁が絡まって､小さいお子様にも食べやすい優しいホッとする味のお料理です。まだまだ寒い季節が続きます。心も体もほっとする「魚のみぞれ煮」をご家庭でもぜひお召し上がりください！