保育所のおすすめメニュー

魚の煮付け

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚の切り身	１人４０ｇ× ３切れ	**①玉ねぎを切ります。** 玉ねぎを、せん切りに切ります。 **②なべに煮汁を作ります。** なべに、しょうゆ、砂糖、酒、魚が浸かりそうなくらいの水、おろししょうがを入れ、沸騰させます。 **③魚と玉ねぎを入れて煮ます。** ①の玉ねぎと魚を②の煮汁に並べ入れ、火にかけ、再び沸騰したら、火を弱めて煮ます。
しょうゆ	小さじ1と1/2 （８ｇ）	
砂糖	軽く小さじ２ （５ｇ）	
酒	小さじ１（５ｇ）	
しょうが	ひとかけら	
たまねぎ	１/３玉 （９０ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー121ｋcal・たんぱく質 8.8ｇ・脂質 6.9ｇ・塩分 0.4ｇ）

【意外に子どもが好きなメニュー～魚の煮付け】

子育て支援課です。

子どもは「え？」というような、思わぬ料理を好きだったりします（笑）

今回は、日土保育所から、意外に子どもが好きなメニューのひとつ「魚の煮付け」を紹介します。この日は和食メニューで「魚の煮付け」「ほうれん草の白和え」「キャベツのみそ汁」「なし」おやつは「さつまいもご飯のおにぎり」でしたが、とても大人気でよく食べてくれました。

地味なメニューの「魚の煮付け」ですが、柔らかく煮ているし、魚の身はほぐしやすくて、肉より食べやすく、日本人は大好きなしょうゆと砂糖の煮汁が食欲をそそります。

「うちの子は食べないわ」と決めつけずに、手軽に、切り身やお刺身をさっと煮てみませんか？

魚はヘルシーで質のいい脂なので、成長期の子どもたちの頭にも体にも、とってもよいことばかりですよ。