



# 魚の照焼き

材料(6切分)

1切あたり 60kcal

からすがれい(50g)	6切
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2弱
酒	小さじ2



## 作り方

1. 調味料を合わせておく。
2. 魚を合わせた調味料に20分程度漬ける。
3. グリルで焼く。

## ポイント

★焼いている途中で焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせましょう。

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、蒸します。漬け汁用の調味料を水で薄めます。火にかけ、片栗粉でとじ、あんにします。  
魚ハンバーグの材料(5個分)  
・魚 200g  
・サラダ油 大さじ1弱  
・パン粉 20g  
・里芋(冷凍) 2~3個  
・卵 1個  
・片栗粉 小さじ2  
・食塩 少々  
※フードカッターに材料をかけます。

### 栄養士コメント

他の魚でも、簡単においしくできそうですね。