



はまなす保育園

カルシウム佃煮(1人分)

おかず



* 材料名

食べる小魚	2g
白ごま	1g
塩昆布	1g
かつお節	1g
砂糖	1g
濃口しょうゆ	0.3g
みりん	1g
酢	1g

* 作り方

1. 食べる小魚を炒って刻む。
2. Aの調味料を煮立て、
1と残りの材料を全て入れ、混ぜる。

【先生方のコメント】

1つ手間をかけて小魚を炒ることで、魚の臭みがとれます。かつお節を青海苔に代用したり、刻んだ青菜を加えたりとアレンジもできます。

ご飯にふりかけると食が進むようです。小魚を噛んで食べる事を楽しみ、咀嚼にもつながっています。

