

# 魚のホイル蒸し



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作り方
魚切り身	1枚		①たまねぎ・にんじん・マッシュルームは
*塩	0.5		バターでソテーし、塩・こしょうで濃いめに
*こしょう	0.03		調味しておく。
たまねぎ	10	薄切り	②アルミホイルに魚、上にさました①、最後に
にんじん	3	千切り	レモンをのせ、ホイルを畳み、蒸す。
*マッシュルーム スライス	5		
*バター	4		
レモン	4	半月の薄切り	
20cm正方形のアルミホイル1枚			

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
71	9.1	3.8	0.8	13	14	0.2	0.3	47	0.04	0.07	5	0.6

※マダラ50gでの計算です。