

# いただきますーす!

VOL.9

2025年1月22日発行  
西部療育センター



## ☆1月のおすすめ献立☆



### <献立名>



- ごはん
- 魚のサワーソース  
焼き
- 温野菜サラダ
- 味噌汁
- 牛乳
- りんご

## 材料☆魚のサワーソース焼き☆

食品名	こども4人分
鮭切り身	4切れ
キャベツみじん切り	40g
パセリみじん切り	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト	大さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
レモン汁 (あれば)	小さじ1/2



A



調理の  
ポイント

- ・レモン汁はあればいいですし、市販の便利酢などで代用してもいいと思います。
- ・魚は鮭以外の魚でも代用しても美味しくできますよ。
- ・Aの分量はお好みで調整してください。

## ☆作り方☆

- (1) 鮭は塩・酒・にんにくすりおろし(分量外)で下味をしておく。
- (2) キャベツ・パセリはみじん切りにして、キャベツはレンジで加熱しやわらかくしておく。
- (3) Aを合わせて(2)を加えソースを作っておく。
- (4) 鮭を素焼きして、ある程度火が通ったら(3)のソースをかけて焼く。