

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

魚のポテト焼き



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
塩	少々	少々	
じゃがいも	35	210	大1個
牛乳	3	18	大さじ1強
バター	2	12	大さじ1
あおのり	0.1	0.6	

作り方

- ① じゃがいもをやわらかく茹でてつぶし、牛乳、バターを加えて混ぜる。
- ② 塩で下味をつけた魚を、クッキングシートを敷いた天板に並べ、200度のオーブンで10分程度焼く。
- ③ 魚の上に①をのせ、さらに5～10分程度焼く。
- ④ 青のりをふりかけて仕上げる。

～メモ～

最近魚を食べていますか？魚は、健康に過ごすための大切な栄養をたくさん含む日本の代表的な食べ物です。しかし、日本人の魚消費量は年々減少しており、魚離れが進んでいます。

魚を美味しく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

魚のチーズ焼き



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
にんじん	10	60	中1/3本
たまねぎ	15	90	1/2個
えのきたけ	10	60	1/2袋
しめじ	10	60	1/2袋
溶けるチーズ	15	90	
レモン	5	30	1/8個(1人分)

作り方

- ① にんじん、たまねぎはせん切り、えのきたけ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 塩こしょうで下味をつけた魚を、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ③ 魚の上に①をのせ、200度のオーブンで焼き、野菜に火が通ったら、チーズをのせて焼き色がつくまで焼く。
- ④ レモンを添える。

～メモ～

お子さまの苦手な食材を克服するための方法に“食べ慣れた味付け、好きな味付け”にする！があります。ケチャップ味やカレー味、チーズ味等、苦手でもどうしても食べられない食材があれば、食べ慣れた味付けや好きな味付けから挑戦してみましょう♪