

白身魚のチーズピカタ

<作り方>

- ① 白身魚に塩・こしょうをする。
- ② 小麦粉と粉チーズを混ぜ合わせ、①にまぶす。
- ③ ②の余分な粉をはたいてから溶き卵をつける。
- ④ フライパンを加熱して油をひき、③を両面焼く。
- ⑤ ケチャップとソースを混ぜ合わせ、④にかける。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	3.0 g
塩分	1.0 g

※白身魚(メルルーサ)1切れ60gを使用した場合の栄養価です。

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
白身魚 4切 (大人1/2切、こども1/3切)	大人と 同じ	できあがり を一口大に 切る	魚に塩、片栗粉を薄くつけて フライパンで蒸し焼きにした後 水とコンソメで煮る		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
塩・こしょう 少々			粉チーズを加えて カッターにかける	粉チーズを加えて ざらつきのあるペースト	
小麦粉 大さじ2					
粉チーズ 大さじ2					
卵 1個					
油 適量					
ケチャップ 大さじ2			コンソメスープにケチャップを入れて 水溶き片栗粉でとろみをつけ 溶き卵を入れて細かくとじる		なめらかな ペーストにする
ソース 大さじ1					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。