

魚のチーズパン粉焼き

●栄養価（大人1人分）

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	11.5 g
塩分	1.0 g

<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうをふる。
- ② 小麦粉にカレー粉を混ぜる。卵は溶いておく。パン粉に粉チーズを混ぜる。
- ③ ①に、粉 → 卵 → パン粉を順につける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を両面焼く。
- ⑤ ケチャップ、ウスターソースを混ぜ、④の上にかける。



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
魚（さわら） （目安：1切れ60g）			水にコンソメ、カレー粉を入れて 薄味のコンソメスープ（カレー風味）を作り、魚を煮る。		
塩・こしょう			粉チーズを入れて カッターにかける	かみかみ前期食を ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐ食を なめらかな ペーストにする
小麦粉					
カレー粉	大人と 同じ	一口大に 切る	薄味のコンソメスープにケチャップを溶かし 水溶き片栗粉でとろみをつける。 魚の上からかける。		
卵					
パン粉					
粉チーズ					
油					
ケチャップ					
ウスターソース					

※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。