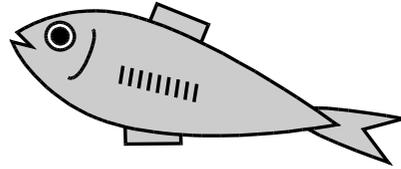


# 白身魚のカレーフライ

<作り方>



- ① 魚に塩、こしょうをする。
- ② 小麦粉にカレー粉と水を混ぜる。
- ③ 魚に、②→パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃の油でこんがり色が付くまで揚げる。



●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 152kcal  
 たんぱく質 11.8g  
 脂質 6.0g  
 塩分 0.9g



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60g、こども40g) 塩こしょう 少々	大人と同じ	出来上がりを一 口大に切る	コンソメ、カレー粉、塩、こしょう、 バター、水で魚を煮る		もぐもぐを なめらかな ペーストにする
衣 { 小麦粉 大さじ4弱 カレー粉 少々 水 大さじ2 パン粉 3/4カップ			カッターにかける	ミルサーでざらつきのある ペーストにする	
揚げ油 適量 ソース・ケチャップ 適量			コンソメ味の煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて、魚の上からかける		

※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。