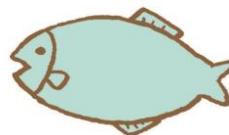


魚のカレームニエル

＜作り方＞

- ① 小麦粉とカレー粉を混ぜておく。
- ② 魚に塩、こしょうを振り、全体になじんたらペーパータオルで水気をふき取る。
- ③ ②の魚に①の粉をまぶす。
- ④ フライパンを熱しバターを入れ、③を皮から焼き、焼き目が付いたら裏返して両面焼く。



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	5.2g
塩分	0.7g

※ホキ80gの場合



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(ホキなど) 4切れ (大人80g、こども60g)	出来上がりを一口大に切る	魚をカレー粉を入れたコンソメスープで煮る (小麦粉は使わない)			
小麦粉 大さじ2	大人と同じ	バターを加え フードカッターで みじん切りにする	バターを加え ミルサーで ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする	
カレー粉 小さじ1弱					コンソメスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ、 必要に応じて魚にかける
塩 少々					
こしょう 少々					
バター 大さじ2					



※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。