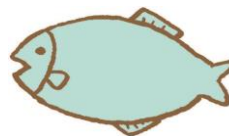


魚のカレームニエル


<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) 小麦粉 大さじ2 カレー粉 小さじ1弱 塩 少々 こしょう 少々 バター 大さじ2	大人と同じ	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)		
			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
			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		

※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。