

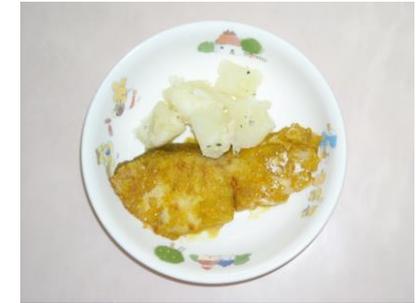
# 魚のカレームニエル

## <作り方>

- ① 小麦粉とカレー粉を混ぜておく。
- ② 魚に塩、こしょうをふり、①をまぶす。
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かして、②を両面焼く。

### ●栄養価（大人1人分）

エネルギー	112kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	4.6g
塩分	0.7g



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  	魚をコンソメスープ、カレー粉で煮る		
			バターを加え カッターにかける	前期をミルサーで ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを なめらかな 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。