

魚のチーズパン粉焼き



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	194kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	9.2g
塩分	1.0g

※さわら1切60gを使用した場合



※写真は付け合わせにいんげんが付いています。

<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうをふる。
- ② A:小麦粉、カレー粉、水を混ぜてのりを作る。B:パン粉に粉チーズを混ぜる。
- ③ ①の魚に、A:のり→ B: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（さわらや鮭など） 4切れ 大人60g、子ども40g 塩・こしょう 少々	大人と同じ	一口大に切る	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		
A 小麦粉 大さじ2 カレー粉 小さじ1/2 水 大さじ2弱			煮魚と粉チーズを フードカッターに 入れてみじん切り	前期食をミルサーで 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
B パン粉 3/4カップ 粉チーズ 大さじ3 油 適量 ケチャップ 大さじ2 ウスターソース 小さじ2				ケチャップあん(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たもの) をかける	

※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。