

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を使用した場合の栄養価



<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にかける | | |
| ケチャップ 大さじ2 ウスターソース 小さじ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。