

魚のムニエル



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	165kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	8.5g
塩分	0.6g

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンを熱し、バターを溶かして、①の両面を焼く。

魚に小麦粉をまぶすことで外はカリッと中はジューシーに仕上げることができます♪
シンプルですがバターの風味とコクがあっておいしいですよ！



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（さわらや鮭、タラなど） （大人80g、こども60g） 4切れ 塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 大さじ2強 バター 20g	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で煮る （材料の塩・こしょう・小麦粉は使用しません）		
			バターを加えて フードカッターに 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 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		

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2／3量が目安です。