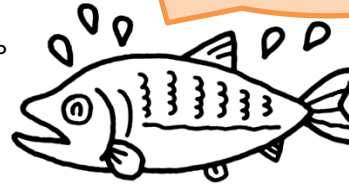


魚のムニエル


<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをふり、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、②を両面焼く。

鮭やたらなど他の白身魚でも美味しいですよ！



●栄養価	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	8.5g
塩分	0.6g

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) 4切れ (大人80g、こども60g) 塩 適量 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		
			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		

※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。