

魚の竜田揚げ

<作り方>

- ① 魚に混ぜ合わせた★調味料で下味をつける。
- ② 余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、
片栗粉をまぶして油で揚げる。

●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	186 Kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	11.8 g
塩分	0.7 g



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 4切れ (さわら、さばなど) (60g程度)	大人と同じ	出来上がりを 一口大に切る	1. 魚に薄く片栗粉をつけたら、鍋に油を少々ひき 両面を焼き色がほんのりつくまで焼く。		
★調味料 しょうが汁 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ2 片栗粉 適量 油 適量			2. 1に魚が浸る程度のだし汁を入れて ★調味料、砂糖少々を加えて煮る。		
	※一口量が多く ならないように 注意してください		カッターにかける	ミルサーにかけて 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
水溶き片栗粉でとろみづけしだし汁を魚の上からかける					

※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。