

魚の竜田揚げ



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

<作り方>

- ① 魚を★調味料に30分漬ける。
- 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。



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、さばなど 4切れ （大人60g、こども40g） ★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	大人と同じ ※一口量が多く ならないように 注意しましょう。	出来上がりを 一口大に切る	煮魚にする 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。		
			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 ペーストにする
			必要に応じてだしとろみをつける		
			＜だしとろみの作り方＞ だし汁120mlに片栗粉5g(水で溶いて)を入れて 火にかけとろみをつける。		
※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。					