

魚の蒲焼風

<作り方>

- ① 小麦粉と片栗粉を合わせ、魚にまぶす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、両面焼く。焼けたらお皿に取り出す。
- ③ よく混ぜ合わせた調味料をフライパンに入れ、火にかける。

とろみがついてきたら火を止めて②の魚を入れ、たれをからませる。

※量が少ないとすぐにとろみがついて焦げやすいので、目を離さないように注意してください。



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	198kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	9.8g
塩分	0.8g

※さわら80gの場合

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（あじ、さわらなど）4切 （大人：80g、子ども：60g） 小麦粉 大さじ1 片栗粉 大さじ1 油 適量	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	煮魚にする	煮魚を 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
たれ 調味料			【煮魚：1人分】 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/4 しょうが汁 少々 水 適量		
			必要に応じてだしとろみをかける		

※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。

<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。