

# 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を入れ、タレをからませる。

●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	229 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	12.8 g
塩分	0.7 g

2019/1/15



※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。

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 (サワラ、アジなど) 4切 (大人は80g、子どもは60g)	大人と同じ	出来上がりを 一口大に切る	薄く片栗粉をつけ、薄味のつゆ (砂糖・しょうゆ・水) で煮る		
小麦粉 大さじ1 片栗粉 大さじ1 油 適量			カッターにかける	ざらつきのあるペーストにする	なめらかなペーストにする
たれ 調味料			たれをかける (大人のたれを水で薄め、とろみをつける)		
砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 しょうが汁 少々 片栗粉 小さじ1/3 水 大さじ1					

※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。