

| ささみのフィンガーフライ |       |    | (幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください  |
|--------------|-------|----|---|
| 材 料          | 分量    | 備考 | 作 り 方   |
| 鶏ささみ         | 45 g  |    | ささみは一枚を縦に3～4切れに切る。<br>玉ねぎをすりおろし、塩、コショウ、パプリカを混ぜ合わせ、<br>にからめて下味をつける<br>に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉をつけて揚げ油で揚げる。 |
| 玉ねぎ          | 5 g   |    |   |
| 塩            | 0.1 g |    |   |
| こしょう         | 少々    |    |   |
| 小麦粉          | 4.5 g |    |   |
| 水            | 4 g   |    |   |
| パン粉          | 5.5 g |    |   |
| 揚げ油          | 適量    |    |   |
|              |       |    |   |
|              |       |    |   |
|              |       |    |                |
|              |       |    | エネルギー 135kcal    たんぱく質 12.0 g    脂質 6.8 g<br>カルシウム 5mg    鉄 0.3mg    食塩相当量 0.2 g                  |