

ささみのフィンガーフライ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分量	備考	作 り 方
鶏ささみ	5本		①ささみは一枚を縦に3～4切れに切る。 ②玉ねぎをすりおろし、塩、こしょうを混ぜ合わせ、 ①にからめて下味をつける ③小麦粉と水をまぜてバター液を作る。 ④②を③につけ、さらにパン粉をつけて揚げ油で揚げる。
玉ねぎ	小1/6個（約25g）		
塩	少々		
こしょう	適宜		
小麦粉	大さじ2		
水	小さじ4		
パン粉	30g		
揚げ油	適量		
			エネルギー 135kcal たんぱく質 12.0g 脂質 6.8g カルシウム 5mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g

