

かじきのガーリックフライ			(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
かじき鮓	50g		かじき鮓に塩、こしょう、にんにくで下味をつける。 小麦粉と水をよく混ぜ合わせる。 を にくぐらせ、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。 皿に盛り、ケチャップを添える。
塩	0.25g	下味	
こしょう	0.01g		
にんにく	0.5g		
小麦粉	6g		
水	5.5g		
パン粉	10g		
サラダ油	5g	揚げ油	
ケチャップ	3g	適宜	
			エネルギー 159kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.7g カルシウム 8mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.3g

