

かじきのケチャップあえ			(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	50 g	ﾌｯ切	<p>かじきはすりおろした生姜、しょうゆ、酒で下味をつける。 に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 別の鍋に砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水を入れて ひと煮立ちさせ、 を加えてからめる。</p> <p>まぐろなど他の魚でもおいしくできます。</p>
生姜	0.5 g	すりおろす	
しょうゆ	1.5 g		
酒	1 g		
片栗粉	5 g		
油	適宜		
砂糖(上白)	1 g		
ケチャップ	5 g		
中濃ソース	1 g		
水	5 g		
			<p>エネルギー 128kcal たんぱく質 11.8g 脂質 5.9g カルシウム 5mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g</p>

