

かじきの治部煮			(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
かじきまぐろ	50 g		砂糖と小麦粉を混ぜあわせ、かじきにまぶす。 鍋に砂糖、酒、しょうゆと水を入れて火にかけ沸騰したら を静かに入れて煮る。 まぶした粉はよくはたいて煮ると煮汁がどろっとしません。 煮汁は多めに作って煮たほうが、きれいにできあがります。 鶏もも肉(一口大)60 g でもおいしく作れます。
砂糖	1.5 g		
小麦粉	1 g		
砂糖	2 g		
酒	1.5 g		
しょうゆ	3.5 g		
水	10 g		
			エネルギー 77kcal たんぱく質 11.9g 脂質 0.9g カルシウム 4mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.6g