かじきの竜田揚げ			(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	40ｇ		①しょうゆ・すりおろした生姜汁を混ぜ合わせ下味を作る。 ②①の下味にかじきを２０分ほどつけておく。 ③片栗粉をまぶして揚げる。
しょうゆ	1.5ｇ		
生姜	1ｇ		
片栗粉	6ｇ		
油	5ｇ		
			エネルギー 119kcal　たんぱく質 11.7g　脂質 5.9g カルシウム 4mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.3g