さんまのかば焼き			(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
さんま(三枚卸)	40g		①さんまは生姜のしぼり汁、酒につけておく。 ②たれの調味液（しょうゆ、みりん、砂糖、酒）は合わせて ひと煮立ちさせる。 ③①のさんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④③のさんまが熱いうちに、②とからめる。 ※少量作るときは、下味とたれの調味料をすべてあわせて さんまをつけておき、油を熱したフライパンで片栗粉を まぶしたさんまを焼きます。魚が焼けたら、つけておいた 調味液を加えて煮、たれをからめます。
生姜	少々	しぼり汁	
酒	2.5g	魚下味	
片栗粉	適宜	魚にまぶす	
油	適宜	揚げ油	
しょうゆ	2.5g		
みりん	2g		
砂糖(上白)	0.5g		
酒	1g		
			エネルギー：175kcal　たんぱく質：7.6ｇ　脂質：11.8ｇ カルシウム：14mg　鉄：0.6mg　食塩相当量：0.5ｇ