

白身魚の磯辺揚げ			(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
白身魚	50g		魚に塩、こしょうで下味をつける。 に片栗粉と青のりを混ぜたものをまぶして油で揚げる。
塩	少々	魚下味	
こしょう	少々	"	
片栗粉	4g		
青のり	少々		
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー 64kcal たんぱく質 6.8g 脂質 2.8g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩相当量：0.5g

