かじきの煮魚			(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
かじき鮪	50g		①生姜は薄切りにし、鍋に煮汁の調味料と生姜を加えて煮立てて、 かじき鮪を重ならないように並べる。 ②崩れないように、落し蓋をして煮る。
生姜	少々	薄切り	
砂糖(上白)	2.5g		
しょうゆ	3g		
酒	1g		
だし汁	25g		
			エネルギー：71kcal　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