

揚げさばの甘酢あん			(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
さば	40g		さばはすりおろした生姜、酒、しょうゆにつけて下味をつける。 に片栗粉をまぶして油で揚げる。 別の鍋に甘酢あんの調味料(だし汁、砂糖、しょうゆ、酢)を入れて火にかけ、最後に溶き片栗粉を加えてあんをつくり、 を入れてからめる。 * さばを、同量のさんまに変更してもよい。
生姜	1g	下味	
酒	1g	"	
しょうゆ	1g	"	
片栗粉	適宜	魚にまぶす	
油	適宜	揚げ油	
だし汁	7.5g	大きじ1/2	
砂糖(上白)	1g	少々	
しょうゆ	2g	小さじ1/3	
酢	1g	少々	
片栗粉	0.5g	溶き片栗粉	
水	0.5g	"	
			エネルギー：144kcal たんぱく質：8.6g 脂質：8.9g カルシウム：5mg 鉄：0.5mg 食塩相当量：0.6g

料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。