


さかなのアーモンドがらめ (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
かじき鮨	50 g		<p>かじき鮨は生姜のしぼり汁、しょうゆ、酒で下味をつける。アーモンドはうっすら色づくまでから炒りする。鍋にたれの材料を入れてひと煮立ちさせておく。 のかじき鮨に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 に のたれをからめ、アーモンドを振りいれて全体にからめる。</p> <p>まぐろなど他の魚でもおいしくできます。</p>
生姜	1 g	しぼり汁	
しょうゆ	1.5 g	小さじ1/4	
酒	3 g	小さじ1/2	
片栗粉	6 g	小さじ2	
油	適宜	揚げ油	
アーモンド(ダイス)	4 g	から炒りする	
しょうゆ	2 g	小さじ1/3	
みりん	2 g	小さじ1/3	
砂糖	2 g	小さじ2/3	
			
			<p>エネルギー：166kcal たんぱく質：12.6 g 脂質：8.1 g カルシウム：14 mg 鉄：0.6 mg 食塩相当量：0.6 g</p>

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。