


さかなのケチャップあえ			(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
まぐろﾌﾞｯﾁ(2cm角)	50 g		<p>まぐろはすりおろした生姜、しょうゆ、酒で下味をつける。 に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 別の鍋に砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水を入れて ひと煮立ちさせ、 を加えてからめる。</p> <p>かじき鯖など他の魚でもおいしくできます。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
生姜	0.5 g	すりおろす	
しょうゆ	1.5 g	小さじ1/4	
酒	1 g		
片栗粉	5 g	大さじ1/2	
油	適宜	揚げ油	
砂糖(上白)	1 g	小さじ1/3	
ケチャップ	5 g	小さじ1	
中濃ソース	1 g		
水	10 g	大さじ2	
			<p>エネルギー：152kcal たんぱく質：12.8 g 脂質：7.4 g カルシウム：7mg 鉄：1mg 食塩相当量：0.5 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。