


さかなのごまフライ(卵・乳・小麦) (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	50 g		<p>かじき鮪はしょうゆ、みりんで下味をつける。 パン粉と白ごまは合わせておく。 小麦粉、卵を混ぜあわせてバター液を作り、 にかからめ、 をまぶして油で揚げる。</p> <p>パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料をよく見てください。 鮭(40g)などの他の魚でもおいしくできます。 卵アレルギーのある場合は、卵のかわりに水を使用してください。</p>
しょうゆ	1.5 g	小さじ1/4	
みりん	4 g	小さじ2/3	
薄力粉	5 g	大さじ1/2	
卵	4 g		
パン粉	5 g	大さじ2弱	
白ごま(すりごま)	1.5 g	小さじ1/2	
油	適宜	揚げ油	
			
			エネルギー：155kcal たんぱく質：13.6g 脂質：6.4g カルシウム：23mg 鉄：0.6mg 食塩相当量：0.4g

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。