

さかなのパン粉焼き(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
鮭(生) にんにく 酒 塩 こしょう パン粉 カレー粉 オリーブ油	40 g 0.2 g 3 g 少々 少々 3 g 少々 3 g	小さじ1/2 大さじ1 小さじ1弱	<p>鮭はすりおろしたにんにく、酒、塩、こしょうで下味をつける。 パン粉、カレー粉、オリーブ油を混ぜ合わせておく。 の鮭に をつけ、200 のオーブンで約10分焼く。</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。 さわら(40g)など他の魚でもおいしくできます。</p> <div data-bbox="1029 613 1327 837" data-label="Image"> </div> <p>エネルギー：96kcal たんぱく質：9.4g 脂質：4.9g カルシウム：9mg 鉄：0.3mg 食塩相当量：0.4g</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。