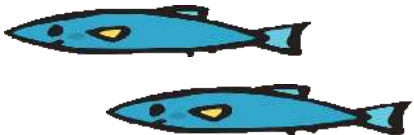


さかなのフライ(卵・乳・小麦) (幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください			
材 料	分 量	備 考	作 り 方
わかさぎ	50 g		<p>わかさぎに塩、こしょうで下味をつける。 強力粉と卵を混ぜ合わせバター液を作る。 に をくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。 皿に盛り付けたらソースをかける。</p> <p>パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料をよく見てください。 卵アレルギーのある場合は、卵を水にかえてください。 わかさぎは、同量のししやもに替えてもよい。</p>
塩	少々	魚下味	
こしょう	少々	"	
強力粉	6.5 g	バター液	
卵	6.5 g	"	
パン粉	7.5 g	大さじ1弱	
油	適宜	揚げ油	
中濃ソース	3 g	小さじ1/2	
			
			エネルギー：139kcal たんぱく質：9.6 g 脂質：6.1 g カルシウム：225mg 鉄：0.7mg 食塩相当量：0.6 g

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。