


白身魚の磯辺揚げ			(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
メルルーサ	50 g		魚に塩、こしょうで下味をつける。 に片栗粉と青のりを混ぜたものをまがして油で揚げる。
塩	少々	魚下味	
こしょう	少々	"	
片栗粉	4 g	小さじ1強	
青のり	少々		
油	適宜	揚げ油	
			
			エネルギー：74kcal たんぱく質：8.5 g 脂質：2.8 g カルシウム：8mg 鉄：0.2mg 食塩相当量：0.5 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。