


白身魚のカレー揚げ			(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	
白身魚	50 g	小さじ1 揚げ油	魚に酒、塩、こしょうで下味をつける。 に片栗粉とカレー粉を混ぜたものをまぶして油で揚げる。
酒	1 g		
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	3 g		
カレー粉	少々		
油	適量		
			
			エネルギー87kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.3g カルシウム 7mg 鉄 0.1mg 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。