


白身魚のキャロット焼き(卵) (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
白身魚	50 g		魚に塩を振って下味をつける。 人参はすりおろして、軽く水を切る。 マヨネーズと人参を合わせてソースを作る。 魚をオープン皿に並べ、ソースを乗せる。 180 のオープンで15分焼く。
塩	少々		
人参	12 g	すりおろす	
マヨネーズ	12 g	大さじ1	
			
			エネルギー 123kcal    たんぱく質 8.9g    脂質 9.0g カルシウム 12mg    鉄 0.2mg    食塩相当量 0.6g

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。