


白身魚の竜田揚げ			(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		白身魚にしょうゆ、酒で下味をつける。 に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
しょうゆ	2.5 g	小さじ1/2	
酒	1.5 g		
片栗粉	5 g	小さじ1/2	
油	適量	揚げ油	
			
			エネルギー 86kcal    たんぱく質 8.7g    脂質 3.3g カルシウム 7mg    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。