


煮魚			(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
かじき鮪	50g		生姜は薄切りにし、鍋に煮汁の調味料と生姜を加えて煮立てて、かじき鮪を重ねないように並べる。 崩れないように、落し蓋をして煮る。
生姜	少々	薄切り	
砂糖(上白)	2.5g	小さじ1弱	
しょうゆ	3g	小さじ1/2	
酒	1g		
だし汁	25g	大さじ2弱	
			
			エネルギー：71kcal たんぱく質：11.9g 脂質：0.9g カルシウム：4mg 鉄：0.4mg 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。