

煮付け			(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
白身魚等	40-50g	1切れ	<p>たけのこは食べやすい大きさに切る。さやえんどうはヘタと筋をとって茹で、斜め半分に切る。 鍋に煮汁(砂糖、しょうゆ、酒、だし汁)を合わせひと煮立ちさせ、魚を重ねないように並べ入れ、たけのこも加え、落し蓋をして煮くずれないように煮る。皿に盛付け、さやえんどうを飾り付ける。</p> <p>旬の魚や野菜を使用し、季節を楽しみましょう。</p>
たけのこ(茹)	15g		
さやえんどう	2g		
砂糖	2.5g	小さじ1弱	
しょうゆ	3g	小さじ1/2	
酒	1g	少々	
だし汁	25cc	大さじ2弱	
			<p>エネルギー：87kcal    たんぱく質：8.8g    脂質：3.9g カルシウム：9mg    鉄：0.4mg    食塩相当量：0.5g</p>



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。