

ぶり大根			(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
ぶり	40g		<p>ぶりはさっと茹でるか熱湯を回しかける。大根は食べやすい大きさのいちょう切り、生姜は細切り又はみじん切りにする。鍋に調味液(だし汁、砂糖、しょうゆ、酒)を入れて大根を煮る。大根が柔らかくなったら、ぶりと生姜を加えて煮る。</p> 
大根	30g		
生姜	少々		
だし汁	2.5g	小さじ1/2	
砂糖(上白)	2g	小さじ1弱	
しょうゆ	2.5g	小さじ1弱	
酒	1g	少々	
			エネルギー：119kcal たんぱく質：8.9g 脂質：7.1g カルシウム：10mg 鉄：0.6mg 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。