


ミックスフライ（卵・乳・小麦）			（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
いか(ロール)	5 g	小さじ1 大さじ2弱 揚げ油	<p>イカ、ちくわ、豚肉は小さめの一口大に切る。 玉ねぎは1cm角位に切る。 をボールに入れ、小麦粉、砂糖、塩、水を加えて混ぜる。 タネの硬さによって、水を加えて調節する。 を小判型に成形し、パン粉をまわりにまぶして形を整えて油で揚げる。</p> <p>パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料をよく見てください。 水の代わりに卵でも可。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
ちくわ	10g		
豚もも肉薄切り	15g		
玉ねぎ	10g		
小麦粉（薄力粉）	10g		
砂糖(上白)	少々		
塩	少々		
水	5g		
パン粉	5g		
油	適量		
			エネルギー：150kcal たんぱく質：7.0 g 脂質：7.3 g カルシウム：9mg 鉄：0.3mg 食塩相当量：0.5 g

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。