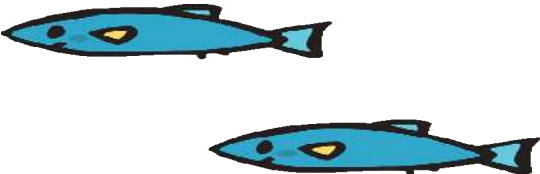


かじきのガーリックフライ			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材料	分量 (g)	備考	作り方
かじき鮪	50	} 下味	かじき鮪に塩、こしょう、にんにくで下味をつける。 薄力粉と水をよく混ぜ合わせる。 を にくぐらせ、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。 皿に盛り、ケチャップを添える。
塩	0.25		
こしょう	0.01		
にんにく	0.5		
薄力粉	6		
水	5.5	揚げ油 適宜	
パン粉	10		
サラダ油	5		
ケチャップ	3		
			エネルギー 167kcal    たんぱく質 13.6g    脂質 6.7g カルシウム 8mg    鉄 0.5mg    食塩相当量 0.6g