


かじきの治部煮(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
かじきまぐろ	50 g		砂糖と薄力粉を混ぜ、かじきにまぶす。 鍋に砂糖、酒、しょうゆと水を入れて火にかけて沸騰したら を静かに入れて煮る。  まぶした粉はよくはたいて煮ると煮汁がどろっとしませんが、 煮汁は多めに作って煮たほうが、きれいにできあがります。 鶏もも肉(一口大)60 gでもおいしく作れます。
砂糖	1.5 g	小さじ1/2	
薄力粉	1g	小さじ1/3	
砂糖	2 g	小さじ2/3	
酒	1.5 g	小さじ1/3	
しょうゆ	3.5 g	小さじ1/2強	
水	10 g	大さじ2/3	
			
			エネルギー 80kcal    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。			