| かじきのガーリックフライ | | | 幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|---|---|---|---|
| 材料 | 分量 | 備考 | 作り方 |
| かじき鮪 | 250g | | ①かじき鮪に塩、こしょう、にんにくで下味をつける。<br>②小麦粉と水をよく混ぜ合わせてバッター液を作る。<br>③①を②にくぐらせ、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。<br>④皿に盛り、ケチャップを添える。 |
| 塩 | ふたつまみ | 下味 | |
| こしょう | 少々 | 〃 | |
| にんにく | 小さじ1/2 | 〃 | |
| 小麦粉 | 大さじ3 | バッター液 | |
| 水 | 大さじ2 | | |
| パン粉 | 50g | | |
| サラダ油 | 適宜 | 揚げ油 | |
| ケチャップ | 大さじ1 | 適宜 | |
| | | | |
| | | | エネルギー 159kcal　たんぱく質13.6g　脂質 6.7g<br>カルシウム 8mg　鉄 0.5mg　食塩相当量 0.3g |