

かじきのケチャップあえ			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	250g	ぶつ切り	①かじきはぶつ切りにする。 ②かじきはすりおろした生姜、しょうゆ、酒で下味をつける。 ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④別の鍋に砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水を入れてひと煮立ちさせ、③を加えてからめる。  ※他の魚でも美味しくできます。
生姜	小さじ1/2	チューブ可、下味	
しょうゆ	小さじ1強	下味	
酒	小さじ1	//	
片栗粉	大さじ3		
油	適宜	揚げ油	
砂糖(上白)	小さじ2		
ケチャップ	大さじ1と1/2		
中濃ソース	小さじ1		
水	大さじ2		
			エネルギー 128kcal    たんぱく質 11.8g    脂質 5.9g カルシウム 5mg    鉄 0.4mg    食塩相当量 0.5g

