


かじきの竜田揚げ			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	200g		①しょうゆ・生姜を混ぜ合わせ、かじきを20分ほど漬けておく。 ②片栗粉をまぶして揚げる。
しょうゆ	小さじ1強		
生姜	小さじ1	チューブ可	
片栗粉	大さじ3		
油	大さじ3		
			
			エネルギー 119kcal たんぱく質 11.7g 脂質 5.9g カルシウム 4mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g