

かじきの煮魚			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生姜は薄切りにし、鍋に煮汁の調味料と生姜を加えて煮立てて、かじき鮪を重ねないように並べる。 ②崩れないように、落とし蓋をして煮る。
生姜	1/2かけ	薄切り	
砂糖(上白)	大さじ1と1/2		
しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ1		
だし汁	120ml	適宜調整	
			
			エネルギー 71kcal 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