鮭のパン粉焼き			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
鮭(生)	2.5切れ		①鮭はにんにく、酒、塩、こしょうで下味をつける。 ②パン粉、カレー粉、オリーブ油を混ぜ合わせておく。 ③①の鮭に②をつけ、200℃のオーブンで約10分焼く。 ※パン粉は卵を含む商品もありますので、原材料を 　よくご確認ください。 ※さわらなど、他の魚でもおいしくできます。
にんにく	小さじ1/2	チューブ可	
酒	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
パン粉	20g		
カレー粉	小さじ1/2		
オリーブ油	大さじ1		
			エネルギー　96kcal　　たんぱく質　9.4ｇ　　脂質　4.9ｇ カルシウム　9mg　　鉄　0.3mg　　食塩相当量　0.4ｇ