

白身魚の磯辺揚げ			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
白身魚	2.5切れ		①魚に塩、こしょうで下味をつける。 ②①に片栗粉と青のりを混ぜたものをまぶして油で揚げる。
塩	小さじ1/2	魚下味	
こしょう	少々	〃	
片栗粉	大さじ2		
青のり	小さじ1		
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー 64kcal たんぱく質 6.8g 脂質 2.8g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩相当量：0.5g

