



白身魚の変わりソース

(材料: 子ども1人分量)

白身魚	60g	片栗粉	5g	玉ねぎ	15g
酒	2g	油	3g	三温糖	2g
しょうが	1.5g			酢	2g
				濃口しょうゆ	1.5g
				パセリ	0.5g

(作り方)

- ①魚に酒、みじん切りにしたしょうがをまぶしくさみをとる
- ②①に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③②を火にかけ調味料を加え更に火にかける。
- ④③にみじん切りにしたパセリを加える。
- ⑤①に④をかける。



もさもさする魚は、ソースをかけると食べやすくなります。

ソースに野菜を入れると野菜も摂ることができます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
105kcal	10.5g	3.4g	7.7g	12mg	0.4g