



# シュンユイ

(材料: 子ども1人分量)

白身魚	60g	葉ねぎ	1g	中華だしの素	0.3g
酒	1g	ごま油	1.5g	水	10g
しょうが	0.8g	三温糖	2g		
片栗粉	4g	酒	1g		
油	3g	濃口しょうゆ	2g		

## (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。
- ③葉ねぎを小口切りにする。
- ④③と調味料を混ぜ合わせ火にかける。
- ⑤①に④をかける。



揚げた魚に、甘辛いたれがかかったシュンユイは、子どもたちに大人気です。ご飯がよくすすむおかずとなっています。

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
112kcal	7.0g	6.7g	5.7g	7mg	0.5g