



魚と夏野菜のかき揚げ

(材料:子ども1人分量)

白身魚	40g	A	卵	5g
塩	0.2g		薄力粉	10g
酒	1.0g		水	5g
コーン	7g		油	4g
なす	5g			
ズッキーニ	5g			

(作り方)

- ①白身魚を2cm角に切り、塩、酒で下味をつける。
- ②なす、ズッキーニを1cm角に切る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④①②コーン③を混ぜ合わせる。
- ⑤④を油の鍋に落とし入れ、揚げる。

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
143kcal	8.6g	8.0g	9.3g	11mg	0.4g