



白身魚の中華風衣揚げ

(材料: 子ども1人分量)

白身魚	60g	薄力粉	8g	レモン果汁	5g
塩	0.2g	卵	9g	三温糖	4g
こしょう	0.01g	水	6g	中華スープの素	0.2g
		油	3g	塩	0.1g
				水	15g
				片栗粉	1g

(作り方)

- ①魚に塩、こしょうをまぶし下味をつける。
- ②薄力粉、卵、水を混ぜ合わせバッター液をつくる。
- ③①に②をつけ、油で揚げる。
- ④残りの調味料を混ぜ合わせ加熱し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤揚げた魚に④をかける。



保育園のお魚は、メルルーサ、さけ、カレイ、さば、ぶりなどをつかっています。骨なしのお魚を使用し、安全な給食づくりを心がけています。



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
142kcal	13.6g	4.8g	11.5g	32mg	0.5g