



幼児食

揚げ煮魚

エネルギー 108kcal たんぱく質 9.5g 塩分 0.7g

材 料	1人分	4人分
まぐろ切身	40g	160g
片栗粉	適量	適量
揚げ油	適量	適量
水	10g	1/5カップ
三温糖	3g	小さじ3
しょうゆ	5g	大さじ1強
みりん	1.2g	小さじ1弱

作り方

- ① 魚に片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。
- ② 水、三温糖、しょうゆ、みりんを合わせ、煮立てた中で①の魚をさっと煮る。

料理の紹介

魚の臭みが気にならず、白いごはんにも合う料理です。卵・乳・小麦を使用しないため、食物アレルギーのあるお子さんでも食べられます。魚は白身魚を使用してもおいしいです。