



魚の竜田揚げ

材料(大人2人+子ども2人分)

子ども1人分あたり 105kcal

	さわら(骨、皮除く)20g	12切
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうが(すりおろし)	3g
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量



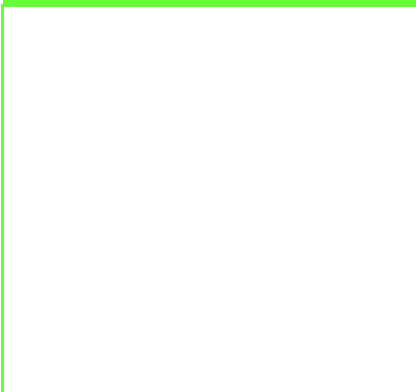
作り方

1. 魚をAに30~40分漬け、下味をつける。
2. 汁気を除き、片栗粉をまぶして揚げる。

ポイント

- ★魚に片栗粉をまぶす際、汁気はしっかり除きましょう。
汁気があると片栗粉がダマ状になり、揚げた時に硬くなってしまいます。

食物アレルギーのお子さん



配慮食のお子さん

魚ハンバーグを作り、型に入れて蒸し、片栗粉をまぶしてさっと揚げます。すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。

魚ハンバーグの材料(5個分)

- ・魚 200g
- ・サラダ油 大さじ1弱
- ・パン粉 20g
- ・里芋(冷凍) 2~3個
- ・卵 1個
- ・片栗粉 小さじ2
- ・食塩 少々

※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント

鶏の唐揚げに、見た目や食感が似ているためか、魚と思わずに食べてくれるお子さんもいます。