

保育園給食 おすすめレシピ



魚のステーキ

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
魚(かじき等)	240 g	4切れ	40 g
塩	少々		少々
こしょう	少々		少々
片栗粉	18 g	大さじ2	3 g
油(揚げ油)	適量		適量
玉ねぎ	30 g	中1/6個	5 g
酢	18 g	大さじ1強	3 g
砂糖	9 g	大さじ1	1.5 g
しょうゆ	12 g	小さじ2	2 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 魚は水分をふきとり、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎをすりおろし、調味料と合わせて火を通す。(電子レンジ可)
- ③ ①の魚の全体に片栗粉をうすくまぶし、揚げる。

※フライパンに1cmほど油を熱し、片面ずつ揚げ焼きにしてもよい。

- ④ ③の揚げた魚に②のソースをからめる。

※③の揚げた魚に②のソースを上からかけてもよい。