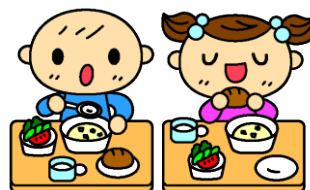


保育園給食 おすすめレシピ



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。