

保育園給食 おすすめレシピ



魚のステーキ

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

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

<作り方>

- ①魚は洗って水分をふきとり、塩・こしょうで下味をつける。
- ②たまねぎをすりおろし、調味料と合わせて火を通す。(電子レンジ可)
- ③①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。)
- ④③に②のソースをからめるか、上にかけて盛り付ける。