

献立名（魚の磯辺焼き）



材料（2人分）幼児向け		作り方：
・かじき	80g	① かじきに料理酒、しょうゆ、青のりをあえる。
・料理酒	5g	② 片栗粉をまぶし、油をつけて、オーブンで焼く。
・しょうゆ	6g	
・青のり	0.4g	
・片栗粉	8g	
・油	2g	調理のポイント： 青のりの風味がよく、片栗粉をまぶして、油をつけて、焼いているので、魚がやわらかくて、食べやすいです。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	8g
脂質	4g
炭水化物	7g
食塩相当量	0.5g