

魚のカレー焼き

〈材料 子ども6人分〉

- 魚切身（80g位の物）……3枚
保育園では3歳以上児はさば、3歳未満児はかれいを使っています。
- しょうゆ……小さじ1弱
- カレー粉……少々
- 酒……大さじ1弱
- たまねぎ……20g程度をすりおろしておく

〈作り方〉

- ① しょうゆ、カレー粉、酒、すりおろしたまねぎを合わせて調味だれを作り、魚を漬けておく。（30分以上）
- ② 両面を色よく焼き上げて、できあがり。

〈子ども1人分〉

- エネルギー 86 kcal
- たんぱく質 8.4 g
- 脂質 4.8 g
- 塩分 0.3 g

