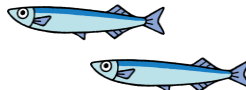




保育園給食レシピ(公立保育園)



きびなごの蒲焼き

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方	
きびなご	30	240	① きびなごは洗って、片栗粉をつけて、170～180度位に熱した油でからりと揚げる。 ② Aの調味料を煮立てて、たれを作る。 ③ ①に②のたれをからめてできあがり。	
片栗粉	3	24		
揚げ油	適量	適量		
A {	濃口しょうゆ	2.5	20	 1人分の栄養価 エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.2g
	三温糖	1	8	
	みりん	2	16	
	ごま	1.5	12	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立中山保育園》

