

## ☆新メニュー紹介

### 魚のパン粉焼き（＋野菜のみそマヨ和え）



ちょっとオシャレな衣を着飾って、見た目も香りも食欲が増す、スパイシーな魚のメニューです。

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
メルルーサ（たら）	40	①Aのんにくをおろし、Aの他の調味料と合わせて調味液を作り、魚を漬け込んで下味をつける（30分くらい） ②パン粉とみじん切りパセリを混ぜ合わせる。 ③①に②をつける。 ④天板にオーブンシートを敷き、③の魚を平らにしてオーブンで焼く（170℃15分位）
酒	4	
A にんにく	1	
カレー粉	0.8	
塩	0.4	
パン粉	4	
パセリ	0.8	
【栄養価】		
エネルギー	55 kcal	蛋白質 7.6 g
脂質	0.6 g	カルシウム 13mg
鉄分	0.4mg	塩分 0.6 g