


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		カジキのバーベキューソース（主菜）	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
カジキ	3切れ（1切れ100g位）		
片栗粉	大さじ3弱（24g）		
サラダ油	適量		
トマトケチャップ	大さじ1と1/3（24g）	（A）	
中濃ソース	大さじ1弱（24g）	（A）	
カレー粉	小さじ1/6（0.36g）	（A）	
砂糖	小さじ2（6g）	（A）	
穀物酢	小さじ2弱（9g）	（A）	



手順（家庭用）			
（1）カジキは1.5cm角位に切り、水気を拭き取って片栗粉をまぶす。 （2）180℃位の油でカジキマグロをからっと揚げる。 （3）器に（A）の調味料を合わせてレンジに1分程かけてバーベキューソースを作る。 （4）揚げたカジキにバーベキューソースをからめる。			
給食室からのメッセージ			
- ・子ども達が大好きで食べやすいお誕生会のメニューです。 - ・さめてもおいしいのでお弁当のおかずにも最適です。 - ・ソースは加熱しすぎると蒸発してしまうので注意してください。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー140kcal たんぱく質11.7g 脂質6.9g 食塩相当量0.4g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園