



### 【から揚げ】

鶏モモ肉 50g  
塩コショウ・塩 少々  
にんにく卸 0.4g  
しょうが卸 0.4g  
薄口しょうゆ 2.5g  
酒 2.5g  
片栗粉 5g

### 【魚の竜田揚げ 】

魚40g  
塩コショウ0.2g  
片栗粉10g  
油  
(たれ)  
濃口しょうゆ1g  
砂糖1g  
みりん2g  
酒2g  
生姜卸0.5g  
水50g

### 【ひじきサラダ】

ひじき2.5g  
きゅうり15g  
人参5g  
れんこん5g  
ブロッコリー15g  
カニ棒2.5g  
サラダチーズ2.5g  
うすくち醤油1.5g  
砂糖1g  
油0.5g

### 【がね揚げ】

さつまいも40g  
生姜千切り10g  
てんぷら粉10g  
油



※材料は子ども一人分です

