

カレイのチーズ焼き



メモ

チーズ焼きのレシピは、他の魚や鶏肉などでも代用できます。

保育園では、一切れ40gの魚を使用しています。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
76Kcal	8.4g	3.7mg	0.2mg

レシピ

カレイのチーズ焼き

《材料 子ども5人分》

- ・カレイ 200gくらい
- ・塩 少々
- ・小麦粉 大さじ1強
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・キャノーラ油 小さじ1

《作り方》

- ①魚に塩をふっておく。(水分は拭きとる)
- ②小麦粉と粉チーズは混ぜておく。
- ③①に②をまぶし、油をひいて焼く。