

恵 愛 保 育 園

魚のお好み焼き



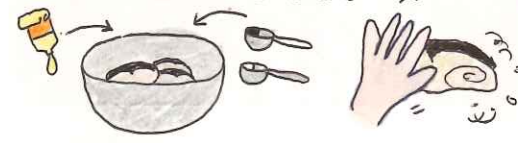
魚が苦手な子どもたちも
よく食べてくれます! 😊

【材料 5 人分】

- ・白身魚 5切れ
- ☆薄口醤油 小さじ1/2
- ☆料理酒 小さじ1/2
- ☆生姜チューブ 少量
- ・薄力粉 大さじ1
- ★お好みソース
- ★鰹節
- ★青のり
- ★マヨネーズ

【作り方・ポイント等】

- ① 魚に☆の調味料の下味をつけ、薄力粉を薄くまぶす。



白身魚以外でもおいしくできます!

- ② フライパンに油をひいて、魚の両面を焼く。



- ③ 焼きあがった③に★の調味料等をお好み焼きのようにかけて完成!



薄力粉分をまぶし、★を全部かけてオーブン170℃15分程度焼いてもできます!!