美味しく食べて成長しよう



ぶりの竜田揚げ



＼鶏のから揚げ感覚で魚を食べられます！／

【材料２人分】

ぶりの切り身…2切れ

A
- 酒…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1

片栗粉…適量

揚げ油…適量

【作り方】

① ぶりの切り身に骨があれば取り除きＡの調味料に15分程漬け込む

② キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、片栗粉をまぶす

③ 約180℃の油で両面揚げ焼きにする

脳が成長する乳幼児期には青魚の DHA が大切！記憶力 UP や生活習慣病予防にも！

ホットケーキミクスで作るドーナツ



＼市販品よりも新鮮な油で、砂糖を加えない優しい甘さ／

【材料約15個分】

A
- ホットケーキミックス…200g
- バター…20g
- 溶き卵…1個
- 牛乳…大さじ1

強力粉（打ち粉）…あれば適量

揚げ油…適量

※型抜き用ドーナツ型

【作り方】

① バターを電子レンジに500w40秒かけ溶かしておく

② ボールに Ａ の材料を入れヘラで混ぜ、固まりになったら打ち粉をし、麺棒で約5㎜の厚さにのばし型抜きをする

③ フライパンに1cm程油をしき、両面揚げ焼きにする