

たらの野菜あんかけ

	材料(幼児1人分)			
	たら 2 cm角切り	50g		
片栗粉	8g			
揚げ油	適量			
たまねぎ	15g			
にんじん	10g			
ピーマン	3g			
干しいたけ	1g			
だし汁	30ml			
A [砂糖	小さじ 2/3			
[しょうゆ	小さじ 1/3			
水溶き片栗粉	適量			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	157kcal	14.7g	5.2g	0.7g



作り方

1. たらに片栗粉をまぶして油で揚げる。
2. 野菜ともどした干しいたけはせん切りにする。
3. 2をだし汁で煮、火が通ったら A を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて 1 にかける。