

## 保育所の給食レシピ 『ささみのレモンソース和え』

《材料(幼児1人分)》

・ささみ	45g	}	・ケチャップ	8g
・塩	0.1g		・砂糖	0.7g
・こしょう	少々		・レモン果汁	2g
・砂糖	3g			
・片栗粉	6g			
・揚げ油	適宜			

《作り方》

1. ささみは1本を4つぐらいに切り、塩、こしょうで下味をつける。
2. 1に片栗粉をまぶして180℃ぐらいの油で揚げる。
3. ケチャップ、砂糖を混ぜ火にかけ砂糖を溶かしレモン汁を加える。
4. 2と3を和える。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	117Kcal
・たんぱく質	10.5g
・脂質	4.4g

