



いわしフライのきのこあんかけ



材料

作り方

いわし開き 澱粉付き	50g	① 細切りにしたにんじんを茹でる ② 鍋に①としめじ、まいたけ、えのき、 ねぎ、④を入れ煮立たせる ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、 とろみがついたら火を止める ④ いわし開き澱粉付きに③をかける。	
しめじ	15g		
まいたけ	15g		
えのき	15g		
ねぎ	10g		
にんじん	15g		
④	めんつゆ		10g
	おろし しょうが		0.8g
	水		25g
	片栗粉		5g

栄養量

エネルギー	137kcal	ビタミンA	108μgRE
たんぱく質	10.4g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	4.4g	ビタミンB ₂	0.35mg
炭水化物	14.4g	ビタミンC	3mg
カルシウム	43mg	食物繊維	2.2g
鉄	1.4mg	食塩相当量	0.8g

ちょこっとメモ

節分に食べると良いとされている、いわしを使用しました！
 さかなが苦手な子でも、あんかけをかけることで食べやすくなると思います。
 野菜はお好みで変更してください！