



中島保育所

おかず

小魚とポテトのごまからめ(1人分)

* 材料名

いりこ煮干し	8g
フライドポテト	20g
しょうゆ	1g
砂糖	1.5g
みりん	1g
ごま	0.5g

* 作り方

1. ポテトといりこ煮干しを油で揚げる。
2. 調味料を合わせてたれを作る。
3. 2に1を加え、ごまをからめる。



【先生方のコメント】

カルシウムたっぷり！歯ごたえ十分！よくかんで食べましょう。
フライドポテトは子ども達に大人気。喜んでたべます。

