保育所のおすすめメニュー

魚のカレー焼き

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身	４０ｇ×３切れ	**①魚の下準備をします。** 魚に塩こしょうしておきます。 **②粉をつけて、魚を焼きます。** 小麦粉とカレー粉を混ぜ、①の魚にまぶして焼きます。
塩こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1 （９ｇ）	
カレー粉	軽く小さじ 1/2 （0.6ｇ）	
焼き油	小さじ２強 （９ｇ）	
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー115ｋcal・たんぱく質 8.8ｇ・脂質 6.8ｇ・塩分 0.3ｇ）

【八幡浜っ子はお魚大好き♡～魚のカレー焼き】

子育て支援課です。

最近では、各家庭で魚介類の購入量が減り、お魚離れが進んでいると言われています。

では、子どもたちは「お魚が嫌いなのか？」というと・・・

いえいえ！そんなことは全くありません。保育所のお魚メニューはいつも大人気！

特に、０～２歳児さんは、魚は身がやわらかいので食べやすく、食が進むようです。

八幡浜市立保育所では、できるだけお魚を食べてもらいという思いから、ほぼ週２回はお魚メニューを提供しており、焼き魚からフライまで、いろいろな調理法で食べやすく工夫しています。

お魚料理全般、人気がありますが、意外にも「煮魚」が大人気なんですよ！

今回は、真穴保育所より「魚のカレー焼き」を紹介します。

子どもたちはカレー味も大好き！お魚がより食べやすい味になります。

夏の疲れが残り、秋バテで食欲が落ちている子どもさんがいたら、ぜひ、カレー風味で食欲アップしてくださいね。