

## 3月 キッズ+ 授業メニュー

### 栄養成分(1人分あたり)

#### cooking

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
さつま揚げ	227	15.3	9.3	19.4	1.0
さつま揚げのあんかけ丼	197	7.5	3.9	30.7	1.2

#### science

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
中華パンズ～あんバターサンド～	146	2.8	3.3	25.5	0.4

#### ■キッズ+cooking

##### 《さつま揚げ／さつま揚げのあんかけ丼》

鰯  
 塩  
 白身魚のすり身  
 絹ごし豆腐  
 砂糖  
 片栗粉  
 コーン(缶)  
 サラダ油  
 市販のめんつゆ  
 みりん  
 卵  
 青ねぎ  
 米

#### ■キッズ+sciencs

##### 《中華パンズ～あんバターサンド～》

薄力粉  
 強力粉  
 砂糖  
 ベーキングパウダー  
 塩  
 インスタントドライイースト  
 ラード  
 つぶあん  
 バター(食塩不使用)