

# クッキングレシピ

【駒門駐屯地】

料理名	サバのみぞれあんかけ	金額	1食当たり 325 円
			メイン料理 151 円

献立	材料名	使用量 (g)	調理指示	作り方		
サバのみぞれあんかけ	サバフィレー	120.00	サバを30分程度漬ける	<b>【サバのみぞれあんかけ】</b> ① サバをしょうがと酒に漬けた後、漬け汁の水分をとる ② サバにでん粉をまぶし、サラダ油を塗り、スチコン（予熱200℃10分、200℃約20分）で焼く ③ 大根おろしの水気を切り、調味料を全て混ぜ、煮る ④ ③が煮立ってきたら水溶きでん粉を加えとろみをつける ⑤ 生野菜とサバを器に盛り④のみぞれあんをサバにかける ⑥ みぞれあんの上に葱をトッピング <b>【生野菜（付け合わせ）】</b> ① キャベツ・人参を切る ② 海藻ミックスを水戻し ③ ①と②を和え、メイン料理の器に盛る		
	みじん生しょうが	3.00				
	清酒	5.00				
	でん粉	10.00	調味料			
	サラダ油	2.00				
	冷凍大根おろし	100.00				
	醤油	6.00				
	みりん	3.00				
	昆布だしの素	1.00				
	イリコダシの素	1.00	小口切りトッピング用	栄養量	1食	メイン料理
	でん粉	1.00		エネルギー (kcal)	968	398
	葉葱	2.00		たんぱく質 (g)	44.6	25.6
生野菜	キャベツ	40.00	1mm程度の千切り	脂質 (g)	27.7	28.3
	人参	5.00	つま切り	炭水化物 (g)	145.6	15.9
	海藻ミックス	0.50	水戻し	食塩相当量 (g)	3.8	1.3
				食物繊維 (g)	10.4	1.4
				カルシウム (mg)	312	34
				鉄 (mg)	9.4	1.8



- お品書き
- ご飯
  - サバのみぞれあんかけ
  - 大豆ひじき煮
  - 里芋ほうれん草汁
  - キウイヨーグルト

**PRポイント**

血液サラサラ効果のDHA・EPAが豊富なサバを使い、その上には駒門から見える夏の富士山の残雪を思わせる、みぞれあんかけをかけて、抗酸化作用と抗がん作用に期待！大豆ひじき煮は、重い戦車砲弾を扱う機甲科隊員の筋力アップに貢献です。デザートには美肌効果、疲労回復、免疫力UP等の効果のあるキウイヨーグルトを準備しました。また、味噌汁は出汁を2種類、味噌は伊豆産の物を使用し、免疫力を高める里芋、緑黄色野菜の玉様ほうれん草を入れてあります。あなたの健康な体作りを手助けします！