

クッキングレシピ


【板妻駐屯地】

料理名	深海魚バーガー わさびタルタルソース	金額	1食当たり	365	円
			メイン料理	228	円

材料名	使用量	調理指示
バーガー用バンズ	80.00	1個
キャベツ	40.00	せん切り
【赤魚フライ】		
骨なし赤魚切身	80.00	1切
食塩	0.30	
こしょう	0.05	
玉子入りバター	5.00	2~3倍の水で溶く
パン粉	10.00	
サラダ油（揚げ油）	8.00	
中濃ソース	5.00	
【わさびタルタルソース】		
玉葱	10.00	みじん切り
鶏卵水煮	15.00	みじん切り
マヨネーズ	10.00	
粗刻みわさび	4.00	

作り方

- ① 赤魚に塩こしょうを振り、水で溶いたバター液とパン粉をつけて揚げる。
- ② わさびタルタルソースの材料を混ぜる。
- ③ バーガー用バンズにせん切りにしたキャベツ、①の赤魚フライ、中濃ソース、②のタルタルソースの順にはさむ。



栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1010	529
たんぱく質 (g)	37.9	25.0
脂質 (g)	32.7	23.8
炭水化物 (g)	146.3	54.5
食塩相当量 (g)	4.1	1.9
食物繊維 (g)	14.0	3.0
カルシウム (mg)	287	82
鉄 (mg)	5.2	1.7



- お品書き
- ・深海魚バーガー
 - ・わさびタルタルソース
 - ・キャロットサラダ
 - ・麦と野菜のミルクスープ
 - ・きくらげ玄米
 - ・ガーリックライス
 - ・バナナ&ブルーベリー
 - ・ヨーグルト
 - ・麦茶

PR
ポイント

静岡県が誇る駿河湾は深さ日本一で深海魚の宝庫です。その深海魚の一種の赤魚をフライにし、隊員に人気のハンバーガーに仕上げました。中に挟んだタルタルソースには、静岡県はわさび（根茎）生産量全国1位のことから、刻みわさびを加え、辛さ控えめながら特有の香りと食感をプラスしました。付合せはバーガーに合うように味付け、栄養価などを考慮しました。使用食品はなんと20品以上！嗜好、ボリューム、栄養価、節約と四拍子揃った自信作です！