

料理名	磯香さば三浦	金額	1食当たり	352	円
			メイン料理	184	円

材料名	使用量	調理指示
さば切り身	100	調味料で漬けこみ
おろし生姜	2	
醤油	2	
みりん	1	
砂糖	1	
清酒	2	
だしの素	0.8	
複合調味料	0.2	
塩	0.8	
胡椒	0.05	
小麦粉	10	
鶏卵	20	
パン粉	10	
サラダ油	7	
青のり粉	2	

作り方
① おろし生姜・醤油・みりん・砂糖・清酒・だしの素・複合調味料の材料に1～2時間漬けこむ。
② ①に塩・胡椒をつけて、小麦粉・鶏卵・パン粉で衣をつける。
③ ②を170℃に熱した油で約5分揚げる。
④ ③に青のり粉をまんべんなくふりかけ出来上がり。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1008	322
たんぱく質 (g)	14.0	14.0
脂質 (g)	28.5	23.2
炭水化物 (g)	153	17.0
食塩相当量 (g)	4.5	2.0
食物繊維 (g)	10.4	1.4
カルシウム (mg)	236	33
鉄 (mg)	5.4	2.5



お品書き

- ・芋ご飯
- ・磯香さば三浦
- ・かくれんぼ繊維煮
- ・フルーツヨーグルト和え
- ・青菜鶏卵吸物

PRポイント

海の幸、大地の恵！地産地消の美味しさつなぐ食材集合！さば・切干・ひじき・さつま芋・キャベツ・鶏卵。DHA・EPA・食物繊維豊富な食材で生活習慣病予防レシピ