

料理名	鮭青のりフライ	金額	1食当たり	362	円
			メイン料理	149	円

材料名	使用量	調理指示
鮭切り身	100g	
食塩	0.2g	
胡椒	少々	
鶏卵	5g	溶きほぐす
小麦粉	8g	
青のり	1g	
パン粉	15g	
サラダ油	14g	

作り方
① 鮭切り身に食塩、胡椒をふる。
② 鶏卵を溶きほぐし、小麦粉、青のり（約半量）を加え、混ぜる。
③ ②に①を絡め、パン粉を両面に均一につける。
④ 180度に熱したフライヤーで、火が通るまで揚げる。（加熱時間の目安約5分）

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1095	340
たんぱく質 (g)	51.2	26.1
脂質 (g)	37.0	19.6
炭水化物 (g)	148.9	16.2
食塩相当量 (g)	3.9	0.6
食物繊維 (g)	17.5	1.2
カルシウム (mg)	268	26
鉄 (mg)	5.5	0.9



お品書き
 十五穀米ご飯
 鮭青のりフライ
 ミックス野菜
 ほうれん草3色和え
 ジャーマンポテト
 ひじきの五目煮
 うずらとわかめの
 すまし汁

PRポイント

【鮭青のりフライ】

今回の献立作成にあたり、主な喫食対象者である営内者中心にアンケートを実施、調理方法や食べたい食材を主に調査した結果を基に、隊員が食べたい魚料理、かつ、栄養基準値を充たす献立を目指しました。生臭いと敬遠されがちな魚ですが青のりを加え、下味をつけて揚げることで魚臭さを抑え、素材の味をより引き立て食べやすくなります。また、横須賀市は海が近く、海苔もとれることから海苔を活用しました。

【ジャーマンポテト】

ベーコンの香りとコンソメで人気の逸品。じゃが芋は一度焼くことで煮崩れにくく、かつ、香ばしさもアップ！ベーコンの香りが食欲をそそります。

【ほうれん草3色和え】

ほうれん草の苦みは焼豚を加えることで食べやすく。人参も加え色鮮やかに。

【ミックス野菜】

ミックス野菜には色鮮やかで、ビタミンCが多いパプリカも使用。ほうれん草の鉄分の吸収もよくなります。また、カルシウム豊富な水菜は隊員からリクエストされることが多い食材の一つ。

【ひじきの五目煮】

ひじきも横須賀市でとれる食材のひとつで、かつ、隊員からの要望が多い料理でもあります。人参、いんげんで彩りもよく、油揚げを加えることで脂溶性ビタミン（ビタミンA等）の吸収率もアップします。