

料理名	魚！魚！魚！三種盛り	金額	1食当たり	399	円
			メイン料理	206	円

材料名	使用量	調理指示
さばカレー揚げ		
さばフィレ	30	揚げ
料理酒	2	
塩胡椒	0.3	
カレー粉	0.05	
澱粉	5	
揚げ油	適量	
あじタルタルソースかけ		
あじフィレ	30	焼く
塩胡椒	0.2	
マヨネーズ	5	
業ヨーグルト	5	
たまねぎ	8	みじん切り
黄パプリカ	5	みじん切り
パセリ	0.8	みじん切り
さけの味噌クリーム		
さけ	30	蒸す
しめじ	7	根とり
赤パプリカ	7	スライス
白味噌	3	
クリームチューのもと	5	
サニーレタス	10	ざく切り
トマト	40	くし切り
レモン	10	輪切り

作り方
<p>【魚！魚！魚！三種盛り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さばカレー揚げ さばにカレー粉つけて、揚げる ● あじタルタルソースかけ あじを焼き、タルタルソースをかける ● さけの味噌クリーム さけを蒸し、味噌クリームをかける

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	938	206
たんぱく質 (g)	38.3	17.8
脂質 (g)	29.9	19.1
炭水化物 (g)	135.3	13.4
食塩相当量 (g)	3.5	1.3
食物繊維 (g)	7.8	2.0
カルシウム (mg)	317	54
鉄 (mg)	6.6	1.3



お品書き
 ・魚！魚！魚！3種盛り
 ・もんじゃサラダ
 ・厚揚げ煮
 ・若布スープ
 ・お茶プリン

PRポイント

各部隊の一番人気の魚料理を、ワンプレートにしてみました。
 更に、料理別に、魚の種類・調理法が違い、バリエーション豊かにしております。