

料理名	鯖のガッツリにんにくネギ塩だれ	金額	1食当たり	378	円
			メイン料理	201	円

材料名	使用量	調理指示
鯖切身（骨なし）	100	3カット
食塩	0.5	
胡椒	0.05	
ガーリックパウダー	0.5	
澱粉	10	
調理油	10	
長葱	30	小口切り
分葱	10	小口切り
にんにく	3	みじん切り
鶏ガラスープ	0.3	
食塩	0.3	
胡椒	0.05	
青じそドレッシング	8	
プリーツレタス	10	一口大
レタス	10	一口大
赤ピーマン	10	縦5mmスライス
黄ピーマン	10	縦5mmスライス
赤玉葱	10	3mmスライス
セロリ	5	斜めスライス
胡瓜	5	3mm輪切り
ごぼう	20	3mm輪切り
南瓜	20	3mmいちょう切
さつまいも	15	3mmいちょう切
人参	20	3mmいちょう切
食塩	0.01	

作り方
<p>【鯖のガッツリにんにくネギ塩だれ】</p> <p>①鯖に塩・胡椒・ガーリックパウダーをふり、澱粉をまぶす。</p> <p>②鯖をコンベクションで焼く。</p> <p>③くにんにくネギ塩だれを作る> 長葱、分葱、にんにくを鶏ガラスープで1分程度サッと煮て塩と胡椒で味を調える。</p> <p>④鯖の上に③のタレをかける。</p> <p>【付け合わせ】</p> <p>①プリーツレタス、レタス、ピーマン、赤玉葱、セロリ、胡瓜をバランスよく盛り付ける。</p> <p>②くロースト根菜チップを作る> ごぼう、南瓜、さつまいも、人参をコンベクションでカリカリに焼く。</p> <p>③①のサラダの上に②の根菜チップを盛り付ける。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1065	420
たんぱく質 (g)	39.8	23.0
脂質 (g)	35.4	27.0
炭水化物 (g)	159.6	29.9
食塩相当量 (g)	3.1	1.7
食物繊維 (g)	10.7	4.5
カルシウム (mg)	273	61
鉄 (mg)	4.8	1.8



お品書き

- ・元気みなぎる発芽玄米御飯
- ・鯖のガッツリ
にんにくネギ塩だれ
- ・根菜チップサラダ
- ・奥多摩風里芋と蒟蒻金平
- ・小平武蔵野うどん
- ・ミルク寒天ブルーベリー

PRポイント

鯖はガーリックパウダーを使用し香ばしさとコクをだしています。特製の2種類のネギにんにくだれをたっぷりかけていただきます。鯖の色味を抑えたので添え野菜は彩り豊かにしました。小平隊員食堂では、食育の一環として武蔵野うどんをはじめ地域に伝わる伝統食を取り入れています。