

料理名	アジフライ 南蛮ソース&豆腐タルタル	金額	1食当たり	325	円
			メイン料理	122	円

材料名	使用量	調理指示	作り方
アジフライ			
あじフライ	80		1 あじフライを揚げる 2 南蛮ソースの材料を合わせ、ひと煮立ちさせる 3 絹ごし豆腐を滑らかにするようにすりつぶし、みじん切りの玉葱、パセリ、3mm角に切った赤ピーマンを加えて混ぜ、残りの材料を入れて、タルタルソースを作る 4 皿にあじフライ、サニーレタス、トマト、レモンを盛る。南蛮ソース、豆腐タルタルソースを小皿に盛り添える
古油	17		
サニーレタス	15		
トマト	40		
レモン	10		
南蛮ソース			
食酢	8		
醤油	6		
上白糖	4		
あらびき唐辛子	0.08		
かつおだし汁	10		
ごま油	0.5		
白ごま	0.6		

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	935	339
たんぱく質 (g)	31.9	16.5
脂質 (g)	29	26.4
炭水化物 (g)	143.3	11.4
食塩相当量 (g)	4.1	1.4
食物繊維 (g)	14.4	1.9
カルシウム (mg)	276	107
鉄 (mg)	4.8	1.6



## お品書き

- アジフライ  
南蛮ソース&  
豆腐タルタルソース
- ポテトひじき煮
- 青菜和え物
- フルーツ  
ヨーグルト和え
- ごはん
- 味噌汁

## PRポイント

隊員アンケートの結果一番人気のあじフライに2種類のソースを添えました。フライにすることにより脂質が増えるので、タルタルソースを卵から豆腐に変え、赤ピーマンとダイスチーズで食感も楽しめるようにしました。喫食者が自分の好みでソースを選び更にレモンを加えアレンジすればその美味しさは無限大!!!

ご飯は上越産のコシヒカリを使用していますが、麦を加え食物繊維も十分摂取出来るようにしました。