【練馬駐屯地】

クッキングレシピ

料理名	アジ・イカ南蛮魔法のソースをかけて	金額	１食当たり　３８１　円
			メイン料理　１４８　円

材料名	使用量	調理指示
【アジ・イカ南蛮魔法のソースをかけて】		
あじ切身（骨なし）	80g	
冷凍いか	40g	
でんぷん	8g	
サラダ油	7g	
（南蛮液）		
醤油	5g	
食酢	5g	
白砂糖	2g	
（魔法ソース）		
マヨネーズ	15g	
粉パプリカ缶	0.01g	
うずら卵水煮缶	8g	みじん切
レットオニオン	8g	みじん切
パセリ	1g	みじん切
（つけあわせ）		
リーフレタス	40g	2cm幅カット
糸切り人参	5g	
紫キャベツ	5g	千切り
プチトマト	15g	

作り方

①　あじ切身、冷凍いかにでんぷんをつけて揚げる。
②　南蛮液の材料をあわせる。
③　魔法ソースの材料をあわせる。
④　つけあわせの材料をあわせる。
⑤　①を②にくぐらせる。
⑥　④、⑤を盛付け、⑤に③をかける。

栄養量	１食	メイン料理
エネルギー（kcal）	1071	340
たんぱく質（g）	39.6	24.8
脂質（g）	32.1	23.5
炭水化物（g）	155.8	7.3
食塩相当量（g）	2.92	1.50
食物繊維（g）	7.9	0.2
カルシウム（mg）	306	71
鉄（mg）	5.2	1.0

お品書き

- アジ・イカ南蛮
- 魔法のソース
- さつま芋バター煮
- モロヘイヤスープ
- マンゴーヨーグルト
- 枝豆ご飯

ＰＲポイント

駐屯地隊員に献立募集をしたところ、２５品目の魚料理の献立提出があった。その中からコストパフォーマンスの高い献立をアレンジしてメイン料理を作成するとともに、今年６月練馬区に誕生したハリーポッターからソースに魔法をかけてもらい献立を完成させた。練馬産のさつま芋は、バター煮で甘さを強調