

料理名	油淋魚（白身魚の唐揚げ葱ソース）	金額	1食当たり	379	円
			メイン料理	213	円

材料名	使用量	調理指示
たら切身	100	
おろし生姜	1	
おろし生にんにく	1	A 漬込み
薄口醤油	5	
料理酒	3	
本みりん	3	
小麦粉	7	衣、合わせる
澱粉	7	
サラダ油	6	揚げる
長葱	30	きざみ
おろし生にんにく	2	
おろし生姜	1	
ごま油	3	
食酢	4	B 葱ソース
オイスターソース	4	
上白糖	2	
醤油	2	
食塩	0.3	
サニーレタス	10	付合せ、細切り
レタス	20	

作り方
① たら切身をAの調味液で漬込み、衣をつけて油で揚げる。
② 長葱をきざみ、Bの調味液と合わせて葱ソースを作る。
③ サニーレタスとレタスを合わせて付け合わせにし、揚げたたらをのせて、葱ソースをかけたら完成！

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	945	242
たんぱく質 (g)	37.8	19.5
脂質 (g)	21.6	9.3
炭水化物 (g)	150	19.3
食塩相当量 (g)	3.9	2.2
食物繊維 (g)	9.3	1.1
カルシウム (mg)	269	53
鉄 (mg)	3.5	0.7



お品書き
○ごはん
○油淋魚
○人参しりしり
○切干大根の中華風サラダ
○中華風豆腐スープ
○みかんヨーグルト

PRポイント	<p><u>十条周辺の歴史を踏まえた駐屯地献立</u></p> <p>十条駐屯地のある北区はかつて工場が多い町だったため中華料理店が多く点在しています。そこで中華料理の中でも人気メニューの油淋鶏を魚料理に仕上げました。サクッとした魚の唐揚げと、さっぱり葱ソースを合わせた料理です。</p>
--------	--