【北宇都宮駐屯地】

クッキングレシピ

料理名

白身魚のスタミナピリ辛かば焼き風

金額

1食当たり 360 円

メイン料理 168 円

| 材料名 | 使用量 | 調理指示 |
|--------------|-------|------|
| 冷凍骨取りメルルーサ切身 | 80 | |
| 片栗粉 | 15. 0 | |
| 白絞油 | 16.0 | |
| 醤油 | 5 | (たれ) |
| みりん風調味料 | 5 | (たれ) |
| 砂糖(三温糖) | 3 | (たれ) |
| おろしにんにく | 0.8 | (たれ) |
| おろししょうが | 0.5 | (たれ) |
| 甜面醬 | 2.5 | (たれ) |
| 豆板醬 | 0.5 | (たれ) |
| 片栗粉 | 5 | (たれ) |
| いり胡麻(白) | 0.5 | (たれ) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

作り方

- 1 冷凍骨取りメルルーサ切身を解凍する。
- 2 解凍したメルルーサ切身に片栗粉をまぶし、 揚げる。(180~190度)
- 3 醤油、みりん風調味料、砂糖(三温糖)、 おろしにんにく、おろししょうが、甜面醬、 豆板醬を火にかけ、片栗粉でとろみをつけ、 いり胡麻(白)を入れてたれを作る。
- 4 配食前にたれをつけて、盛り付け、完成!

| 栄養量 | 1食 | メイン料理 |
|--------------|--------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1067 | 315 |
| たんぱく質 (g) | 41. 7 | 14. 9 |
| 脂質 (g) | 32.8 | 17. 1 |
| 炭水化物(g) | 152. 7 | 20. 4 |
| 食塩相当量 (g) | 4. 3 | 1. 3 |
| 食物繊維 (g) | 13. 0 | 0.4 |
| カルシウム (mg) | 245 | 22 |
| 鉄 (mg) | 4. 9 | 0.3 |





お品書き

- ●免疫力アップご飯
- ●白身魚のスタミナピリ辛 かば焼き風
- ●疲労回復野菜のツナ和え
- ●風邪予防にピッタリ 南瓜の塩バター
- ●元気ハツラツ豚汁
- ●腸内環境改善ヨーグルト

PRポイント

- ① 喫食者の好きなピリ辛の味付けにしたこと
- ②魚を揚げることで魚臭ささを軽減
- ③骨取りの魚を使用し食べやすい料理にした
- ④季節に関係なく使用できる魚(白身魚)を採用した。