

料理名

モロ（さめ）の南蛮

金額

1食当たり 362 円

メイン料理 136 円

材料名

使用量

調理指示

モロ（さめ切身）	100 g	
A おろしにんにく	1.5 g	（下味）
A 料理用酒	2 g	
A 食塩	0.5 g	
A 胡椒	0.2 g	
鶏卵	12 g	割る
小麦粉	12 g	水溶き
サラダ油	6 g	
B 醤油	5 g	
B 本みりん	5 g	
B 上白糖	2.5 g	
B 食酢	4 g	
でんぷん	0.5 g	水溶き
ボイルエッグ	15 g	あらみじん
玉葱	20 g	みじん
レモン	1.5 g	しぼる
パセリ	1 g	みじん
C 食塩	0.2 g	
C 胡椒	0.1 g	
C 豆乳（無調整）	10 g	
C マヨネーズ	10 g	
レタス	25 g	ざく2×3cm
赤ピーマン	2.5 g	スライス
黄ピーマン	2.5 g	スライス

作り方

## 【モロのから揚げ】

- ① モロにAの調味料で下味をつける。
- ② 水溶きした小麦粉と鶏卵を合わせ衣（バター）を付ける。
- ③ 180℃の油で6～7分からっと揚げる。

## 【南蛮タレ】

- ① Bの調味料と水を合わせ、一度煮立てる。
- ② 水溶きでんぷんでとろみを付ける。

## 【タルタルソース】

- ① ボイルエッグ、玉葱、パセリはみじん切り、レモンは絞り汁を使用する。
- ② ①の食材にCの調味料を加え、タルタルソースを作る。

## 【盛付け】

- ① モロのから揚げに南蛮タレをからめる。
- ② タルタルソースをかける。
- ③ 付け合わせの野菜を添えて、完成！！

栄養量

1食

メイン料理

エネルギー (kcal)	1,030	367
たんぱく質 (g)	41.7	22.1
脂質 (g)	34.2	24.7
炭水化物 (g)	138.8	14.0
食塩相当量 (g)	3.7	1.7
食物繊維 (g)	14.4	0.8
カルシウム (mg)	270	32
鉄 (mg)	6.2	1.9



お品書き

- ・麦ごはん
- ・モロの南蛮
- ・ビルマ汁
- ・若布ときのこのサラダ
- ・フルーツヨーグルト
- ・緑茶



PRポイント

海なし県の栃木で昔から親しまれている食材モロ（さめ）を、隊員の好きな肉料理・第1位！チキン南蛮風にアレンジしました。タルタルソースに豆乳を使用し、マヨネーズを抑えることで、さっぱりとした味に仕上げました。

栃木県益子町の郷土料理「ビルマ汁」、太平洋戦争中ビルマで食べたスープの味を再現したのが始まりです。夏野菜をたっぷり使用したビルマ汁、夏になると思い出す一杯です。栃木の食の歴史を感じる献立をぜひご賞味ください！