

料理名	鯖の梅紫蘇南蛮漬	金額	1食当たり	356	円
			メイン料理	169	円

材料名	使用量	調理指示
さばフィーレ	100	
塩	0.2	
澱粉	7	
サラダ油	5	
玉葱	30	スライス
トマト	25	1.5cm角切り
練り梅	5	
青じそ	1	千切り
めんつゆ	10	
酢	6	
水	5	
上白糖	2.5	
みりん	2	
れんこん	10	スライスボイル
サニーレタス	5	1口大
グリーンカール	15	1口大
黄ピーマン	5	種除きスライス
海草サラダ	1	水戻し

作り方
<p>1 さばに塩、澱粉を全体にまんべんなく振り、180℃の揚げ油で中心温度を確認してカラリと揚げる。(50g2切れにすると食べ易い)</p> <p>2 みりんを煮切り、めんつゆ、酢、分量の水砂糖を加えひと煮たちさせ、スライス玉葱、ねり梅、角切りトマトを加えてなじませる。盛り付け直前に千切り青じそを加え混ぜる。青じそを天盛りできる場合はここで混ぜずに最後に盛ると尚良い。</p> <p>3 1口大にカットしたサニーレタス、グリーンカール、スライスした黄ピーマン、水戻しした海草サラダを混ぜ、皿の奥に盛る。スライス黄ピーマンは、付け合わせサラダに混ぜず、好みで手前に彩よく盛ってもよい。</p> <p>4 3の付け合わせサラダの手前に1のさばを盛り、2のたれをかける。ボイルしたスライスれんこんを手前に添える。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1100	327
たんぱく質 (g)	47.1	21.1
脂質 (g)	35.3	21.0
炭水化物 (g)	159.2	19.0
食塩相当量 (g)	4.7	1.7
食物繊維 (g)	12.2	1.7
カルシウム (mg)	388	33
鉄 (mg)	6.3	2.0



お品書き

- ①茨城県産コシヒカリと麦の御飯
- ②馬鈴薯と覆草の味噌汁
- ③鯖の梅紫蘇南蛮漬
- ④椎と豆腐の卵炒め
- ⑤葵の御紋
スイートポテト
- ⑥飲むヨーグルト
- ⑦緑茶

PRポイント

駐屯地隊員にレシピを公募し、給食で提供して美味しいと選ばれた優秀作品。さっくり揚げた鯖に梅と紫蘇の香り豊かなさっぱり南蛮たれがよく合う料理。日本3名園水戸の偕楽園の梅の花等をイメージして、食感の良い茨城特産れんこんをアクセントに添えました。