

料理名	さばの竜田揚げ おろしポン酢	金額	1食あたり	342	円
			メイン料理	192	円

材料名	使用量	調理指示
さば切り身	120	60g 2枚
おろし生姜	1	
醤油	2	
みりん	2	
調理用酒	8	
澱粉	15	
サラダ油	7	
大根	95	すりおろし
味付ポン酢	20	
こねぎ	7	2mmカット
<付け合わせ>		
キャベツ	20	千切り
レタス	20	ざく切り
パプリカ (黄)	7	スライス
パプリカ (赤)	7	スライス
貝割れ大根	5	

作り方
1 さばをおろし生姜、醤油、みりん、調理用酒に漬けこむ。
2 1の水気を切り澱粉をまぶし、油でからりと揚げる。
3 すりおろした大根にポン酢を合わせる。
4 2の竜田揚げに3をかけこねぎを散らし、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)	943	294
たんぱく質 (g)	30.9	14.4
脂質 (g)	25.6	17.2
炭水化物 (g)	153.2	21.8
食塩相当量 (g)	4.10	1.7
食物繊維 (g)	8.0	2.2
カルシウム (mg)	261	54
鉄 (mg)	6.0	1.4



- お品書き
- ご飯
 - さばの竜田揚げ おろしポン酢
 - 煮合い (茨城県郷土料理)
 - 玉子スープ
 - フルーツヨーグルト

PRポイント

衣はカリカリ、中はふっくら、たっぷりおろしポン酢でさっぱり美味しい竜田揚げです。お米は茨城県産コシヒカリ、副菜や汁物には生産量が日本一のれんこん・卵・小松菜を使用し、茨城県の地産地消を取り入れた献立です。