

料理名	鯖混ぜウマ飯& カレイ甘酢あんかけ	金額	1食当たり 358円
			メイン料理(主食) 100円 メイン料理(主菜) 160円

材料名	使用量	調理指示
【鯖混ぜウマ飯】メイン②		
精米	120 g	
冷凍さばフィレ	30 g	焼く
調理用酒	1.5 g	下味用
炒りごま (白)	1 g	
塩昆布	1.5 g	
冷凍錦糸卵	8 g	解凍
青しその葉	0.3 g	千切り
【カレイ甘酢あんかけ】メイン①		
冷凍かれい切身	100 g	解凍
でん粉	12 g	揚げ用
サラダ油	6 g	
人参	10 g	千切り
乾燥椎茸(スライス)	1 g	水戻し
むき玉葱	20 g	スライス
おろししょうが	0.5 g	
醤油	8 g	
上白糖	5 g	
酢	5 g	
鶏がらスープの素 (顆粒)	2 g	
でん粉	2 g	とろみ付け
水	15ml	

作り方
<p>【鯖混ぜ飯】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ご飯を炊く。</li> <li>② 鯖を焼き、骨と皮を取り除き、身をほぐしたのち、炒りごま (白) を混ぜ合わせておく。</li> <li>③ 茶碗にご飯を盛りつけ、ほぐした鯖、錦糸卵、塩昆布、青しその葉を盛りつける。</li> </ol> <p>【白身魚甘酢あんかけ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 冷凍かれいの切身を解凍後、でん粉をつけ、170℃の油で5分30秒揚げる。乾燥椎茸は水で戻しておく。</li> <li>② 人参は千切り、玉葱は薄くスライスし、椎茸とともに醤油、上白糖、鶏がらスープの素 (顆粒) で煮る。火が通ったら酢を入れる。</li> <li>③ でん粉を水で溶き、とろみをつける。</li> <li>④ お皿に魚を盛りつけ、あんをかける。</li> </ol>

栄養量	1食	メイン料理①	メイン料理②
エネルギー (kcal)	852	229	542
たんぱく質 (g)	44.1	20.7	19.2
脂質 (g)	21.9	29.0	10.9
炭水化物 (g)	126.8	20.3	94.9
食塩相当量 (g)	3.9	1.5	0.6
食物繊維 (g)	4.9	1.0	0.9
カルシウム (mg)	148	52	30
鉄 (mg)	3.5	0.5	1.9



- お品書き
- ・鯖混ぜウマ飯
  - ・カレイ甘酢あんかけ
  - ・青梗菜とピーマンの炒め物
  - ・すまし汁
  - ・梨

**PRポイント**

魚の小骨やにおいが苦手(°\_°)という隊員でも美味しく頂けるように主食と主菜の両方に魚を使用しました。甘酢あんかけにはカレイを使用してさっぱりとした味に、鯖混ぜウマ飯は、豪快に食べるもよし！さらりと食べられる茶漬け風にもカスタムできます。