

料理名	SSB (信州サーモン風山賊バーガー)	金額	1食当たり 357円
			メイン料理 207円

材料名	使用量	調理指示
【SSB】		
ごまバンズ	1個(54g)	
骨なし生鮭切身	70g	漬け込む
醤油	4g	漬け込み調味料
本みりん	2g	漬け込み調味料
おろしにんにく	1g	漬け込み調味料
片栗粉	10g	まぶす
サラダ油	4g	揚げ油
サニーレタス	10g	2cmカット
水菜	15g	3cmカット
トマト	30g	1cm厚スライス
マヨネーズ	12g	
【ペペロンチーノ】		
スパゲティ(乾)	50g	
ガーリック唐辛子オイルソース	10g	
フライドガーリック	1g	
パセリ	0.5g	みじん
【グリーンサラダ】		
レタス	30g	1cmカット
胡瓜	20g	0.3cmスライス
紫玉葱	10g	0.2cmスライス
冷凍むき枝豆	30g	茹でる
オイル青じそドレッシング	8g	

作り方
【SSB】
①生鮭切身を調味料に30分以上漬け込む
②片栗粉をまぶして揚げる(鮭の山賊焼)
③ごまバンズで鮭の山賊焼、生野菜、マヨネーズをはさむ
【ペペロンチーノ】
①スパゲティを茹でる
②ガーリック唐辛子オイルソース、フライドガーリック、パセリと和える
【グリーンサラダ】
①材料をドレッシングで和える

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー(kcal)	1008	421
たんぱく質(g)	41.0	22.3
脂質(g)	32.9	20.3
炭水化物(g)	145.4	38.5
食塩相当量(g)	4.2	1.5
食物繊維(g)	15.2	2.0
カルシウム(mg)	238	72
鉄(mg)	5.0	1.6



- お品書き
- ・SSB
 - ・ペペロンチーノ
 - ・グリーンサラダ
 - ・炒め野菜のコンソメスープ
 - ・きなごま団子
 - ・レモン砂糖漬け

PRポイント

特に若い隊員の魚に対する苦手意識を克服するため、松本駐屯地で大人気の松本市名物(鶏の)山賊焼を、鮭を使用してハンバーガーにアレンジしました。副菜には、長野県が生産量日本一のレタスやぶなしめじを使用し、郷土の食材を広く紹介できるメニューを揃えとともに、食材5色の栄養バランスも意識した、彩りもボリュームもある魚献立です。