

# クッキングレシピ

【松戸駐屯地】

料理名	たらのシュニッツル	金額	1食当たり 370 円
			メイン料理 194 円

材料名	使用量	調理指示
たらの切り身	110	食塩を振り臭みをふき取る
食塩	0.5	
小麦粉	10	
鶏卵	20	
パン粉	20	
サラダ油	10	
ブロッコリー	40	ボイル
キャベツ	60	千切り
トマト	30	くし切り
レモン	15	くし切り

作り方
<p>☆たらのシュニッツル</p> <p>1 たら切り身は食塩胡椒を振りしっかりした味をつける。</p> <p>2 1を溶き卵にくぐらせて小麦粉、パン粉をつけてオーブンで10分焼く。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1007	295
たんぱく質 (g)	47.8	23.2
脂質 (g)	23.8	13.3
炭水化物 (g)	153.9	23.3
食塩相当量 (g)	3.5	0.9
食物繊維 (g)	9.0	0.4
カルシウム (mg)	205	25
鉄 (mg)	4.7	0.8



お品書き

たらのシュニッツル  
 人参サラダ  
 豆乳バナナかん  
 ごはん  
 味噌汁

PRポイント

パン粉に包まれた「たら」は外側がかりかり、中はふっくらとした食感になります。

シュニッツルという肉料理の焼き方を魚料理に適用した独創性のあるものです。今までの魚料理にはない発想の献立です。