

クッキングレシピ

【習志野駐屯地】

料理名	白身魚甘辛揚げ	金額	1食当たり 362円
			メイン料理 171円

材料名	使用量	調理指示
ホキ切り身	100	1枚
A料理酒	3	魚の漬込
A液体塩こうじ	3	魚の漬込
澱粉	7	まぶす
サラダ油	8	唐揚げ
B醤油	8	甘辛だれ
B上白糖	8	甘辛だれ
Bみりん	20	甘辛だれ

作り方

●白身魚のからあげ

- 1 白身魚はAの酒、塩こうじに4時間漬け込み、臭みを取る。
- 2 魚に澱粉をまぶし、165℃8分程度、芯温85℃以上に揚げる。

●甘辛だれ

- 1 Bの醤油、砂糖、みりんを煮詰め、甘辛のたれを作り、魚の唐揚げをくぐらす。
- 2 残ったたれに、薄くとろみをつけ、魚にかける。

●盛り付け

2食のキャベツはせん切りにし、プチトマトを添え、盛り付ける。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1028	267
たんぱく質 (g)	34.2	17.7
脂質 (g)	22.3	8.4
炭水化物 (g)	176.7	26.5
食塩相当量 (g)	3.0	2.0
食物繊維 (g)	14.1	0
カルシウム (mg)	217	27
鉄 (mg)	4.6	0.7



- お品書き
- 雑穀ご飯
 - 白身魚甘辛揚げ
 - 生野菜
 - 小松菜胡麻和え
 - ツナマヨポテト
 - きのこスープ
 - 桃ゼリー
 - 麦茶

PRポイント

・駐屯地の人気メニュー、鶏肉の甘辛揚げを白身魚にアレンジしました。
 ・ホキの蛋白質、人参のカロチン及び胡麻のビタミンEの相乗効果で皮膚を保護します。