

料理名	赤魚ソテーの和風ソース	金額	1食当たり	372	円
			メイン料理	163	円

材料名	使用量	調理指示	作り方		
赤魚切身	1切(120g)		(赤魚ソテー)		
食塩	0.3		1 赤魚切身を並べ、オリーブ油を塗り食塩・胡椒をふり、コンベクションオーブンのコンビ250℃で15分程度焼く。		
胡椒	0.03		(炒め野菜)		
オリーブ油	2	魚焼き用	1 オリーブ油でにんにくを炒め、火が通ったら玉葱を加える。		
にんにく	5	みじん切り	2 ひと混ぜしたらパセリとAを加える。さらにピーナッツも加えて、玉葱がシャキシャキしているうちに取り出す。		
オリーブ油	2	野菜炒め用	(和風ソース)		
玉葱	40	みじん切り	みりと料理酒を沸かして、アルコールを飛ばす。そこに醤油を加え、煮詰めない程度に加熱する。		
パセリ	2	みじん切り	※盛り付け		
A 食塩	0.5		赤魚ソテーの上に炒め野菜をトッピングし、和風ソースかけて完成です。		
胡椒	0.03		栄養量	1食	メイン料理
うま味調味料	0.03		エネルギー (kcal)	995	193
ピーナッツ(ダイス)	1		たんぱく質 (g)	46.4	21.9
みりん	6		脂質 (g)	26.3	8.4
料理酒	2		炭水化物 (g)	152.5	7.9
醤油	4		食塩相当量 (g)	4.2	1.6
			食物繊維 (g)	11.1	1.1
			カルシウム (mg)	422	39
			鉄 (mg)	4.1	0.5



お品書き

- ・赤魚ソテーの和風ソース
- ・ミルクおから煮
- ・さつまい
- ・食物繊維 たっぷりフルーツゼリー
- ・牛乳

PRポイント

クセが少なく、食べやすい骨なし赤魚をチョイス。にんにくのパンチがきいたシャキシャキ炒め野菜とシンプルな和風ソースが合っ、ごはんがすすみます。普段、駐屯地で提供している魚料理の中でも評判の良いメニューの1つです。今回は、炒め野菜に千葉県の特産品であるピーナッツを加えて、食感と風味をアップさせました！