

料理名	朝霞たっぷりタルタルフィッシュ	金額	1食当たり 370円
			メイン料理 212円

材料名	使用量	調理指示
(冷)バサ	90	45g×2個
食塩	0.1	
胡椒	0.1	
小麦粉	10	
鶏卵	10	
パン粉	10	
サラダ油	13.5	
a鶏卵水煮缶	20	みじん切り
aむき玉葱	6	みじん切り
a赤ピーマン	6	みじん切り
a黄ピーマン	6	みじん切り
aマヨネーズ [®] (低カロリータイプ)	13	
a洋辛子粉	0.3	
a食酢	1	
a白砂糖	0.5	
b甘酢あんかけのたれ	6	
cサニーレタス	20	房分け
cキャベツ	40	千切り
c紫キャベツ	3	千切り
c貝割大根	3	2cmカット
cプチトマト	25	

作り方
①バサに塩・胡椒し、小麦粉・鶏卵・パン粉の順に衣付けし、170℃の油できつね色に揚げる。
②aの材料を合わせタルタルソースを作る。
③器にcの野菜を盛り、①、②、b甘酢あんかけのたれをかける。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1038	441
たんぱく質 (g)	38.7	23.6
脂質 (g)	34.2	29.8
炭水化物 (g)	150.5	21.9
食塩相当量 (g)	2.96	0.9
食物繊維 (g)	9.1	2.4
カルシウム (mg)	150	69
鉄 (mg)	4.1	1.7



お品書き
 ・麦飯
 ・朝霞たっぷり
 タルタルフィッシュ
 ・ひじき油炒め
 ・玉子スープ
 ・林檎のコンポート

PRポイント

バサは、低脂質ですがパサパサ感がなく、高蛋白で安価な魚です。魚嫌いの隊員でも、揚げてタルタルソースをかける事で好まれます。平成29年度に糧食班一同で考案し、月に1度提供しております。また、駐屯地の名物献立として令和3年度自衛隊記念日観閲式会食の際、内閣総理大臣・防衛大臣に主菜として提供した料理です。