

料理名	風林火山 お魚バージョン	金額	1食当たり	366	円
			メイン料理	245	円

材料名	使用量	調理指示
風 春雨	8.00	
ボンレスハム	15.00	せん切り
きくらげ	1.50	せん切り
人参	10.00	せん切り
ごま	1.00	
和風ドレッシング	15.00	
林 冷凍グリーンアスパラガス	45.00	斜め3等程度
火 骨なしホキ	1枚	(80g)
料理酒(10)	2.00	からめて臭み取り
根しょうが	1.00	おろし
鶏卵	8.00	
小麦粉	10.00	水を加え天ぷらの衣程度
澱粉	2.00	揚げる
サラダ油	11.20	
赤とうがらし	0.02	
食酢	15.00	さっと加熱して
醤油	8.00	南蛮甘酢作成
三温糖	8.00	
糸切りとうがらし	0.02	トッピング
鶏卵水煮	22.00	粗みじん
強化精麦	6.40	ポイル
玉葱	25.00	粗みじん
青のり粉	0.02	混ぜてタルタルソース
食塩	0.24	
こしょう	0.05	
マヨネーズ	15.00	
山 サニーレタス	15.00	殺菌1等幅短冊
キャベツ	10.00	殺菌細せん切り
きょうな	8.00	殺菌3等カット

作り方
①「風」の春雨サラダを作る
②グリーンアスパラを斜めに切って茹で「林」
③ホキは、酒としょうが汁を絡めて臭みを取り、薄く衣をつけて揚げ、甘酢をかけ、更に、ポイルした麦を混ぜたタルタルソースをかけ、糸唐辛子をトッピングし「火」
④生野菜をまぜて「山」
⑤皿に、春雨サラダ、ポイルアスパラ、ホキ南蛮食べるタルタルソース、生野菜を盛り付け「風林火山お魚バージョン」を仕上げる。
※ホキの南蛮甘酢とタルタルソースで、野菜も食べられます。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1069	516
たんぱく質 (g)	41.1	24.1
脂質 (g)	34.3	30.2
炭水化物 (g)	153.9	39.8
食塩相当量 (g)	3.9	3.1
食物繊維 (g)	8.5	4.3
カルシウム (mg)	268	99
鉄 (mg)	8.5	2.6

「風林火山 お魚バージョン」



お品書き
風林火山
 お魚バージョン
 風:春雨サラダ
 林:アスパラ
 火:ホキ南蛮
 食べるタルタルソース
 山:生野菜
 バナフルーツヨーグルト
 十五穀ご飯
 豆腐とねばねば
 野菜のすまし

PR
ポイント

魚料理の嗜好調査を重ね一番人気の魚メニューを選考し、北富士駐屯地の名物献立「風林火山」のお魚バージョンを考案。風は春雨サラダ、林はアスパラ、火はホキ南蛮食べるタルタルソースがけ、山は野菜で風林火山をイメージした盛合せ。ホキ南蛮のタルタルソースに茹でた麦を加え添える事で、ボリュームと食物繊維をアップ、野菜の山も南蛮甘酢とタルタルソースで食べられ減塩にも一役。不足の栄養素は、十五穀ご飯・小鉢・汁で補い、メインの脂質が多い分、小鉢と汁はあっさりとして仕上げています。