

献立名

魚のトマトソース煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚	50	50	<p><下処理></p> <p>魚 流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる</p> <p>トマト, ホール(缶詰) 缶を消毒する</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 魚にかたくり粉をつけて、植物油で揚げる。</p> <p>(2) トマトソースをつくる。 トマトケチャップ、トマト, ホール、砂糖、こいくちしょうゆ、白ワイン、しょうが汁、牛乳を一煮立ちさせる。</p> <p>(3) 揚げた魚をトマトソースにくぐらせる。</p> <p>※ 生のトマトを使用してもよいが、その場合煮込んだ方がよい。 (生のトマトの場合15g)</p> <p>※ トマトソースは煮込みすぎると分離する。</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	1	1	
かたくり粉	4	4	
植物油(揚げ吸油分)		5	
トマトソース			
トマトケチャップ	4	4	
トマト, ホール(缶詰)	5	5	
砂糖	1	1	
こいくちしょうゆ	1	1	
白ワイン	2	2	
しょうが	1	0.8	
牛乳	4	4	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
135	10.7	6.9	20	0.5	16	0.06	0.11	1	0.2	0.7

平成16年度改正