

献立名

南蛮漬け

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
メルルーサ	50	50	<p><下処理></p> <p>メルルーサ 流水で洗い、清酒、こしょうをふる</p> <p>かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に砂糖、清酒、食酢、こいくちしょうゆを合わせ、一煮立ちさせ、青ねぎを加えてつけ汁をつくる。</p> <p>(2) メルルーサにかたくり粉をつけ、植物油で揚げる。</p> <p>(3) (1)のつけ汁をくぐらせる。</p>
清酒	1	1	
こしょう	0.01	0.01	
かたくり粉	6	6	
植物油(揚げ吸油分)		5	
青ねぎ	3.5	3.3	
かつおだし	15	15	
かつお節	0.4		
砂糖	5	5	
食酢	10	10	
こいくちしょうゆ	2	2	

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)
132	8.8	5.3	10	0.2	13	0.05	0.03	1	0.1	0.5

平成16年度改正