

献立名

魚のいかだ揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(線切り)	30	30	<p><下処理></p> <p>魚(線切り) 流水で洗い、食塩、こしょう、清酒をふる</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>いんげん ななめ切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>衣 鶏卵、水、ごま、食塩、小麦粉を合わせる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 衣に魚、さやいんげん、にんじんを混ぜ合わせ小さめにまとめて油で揚げる。</p> <p>※ 魚種はメルルーサ等。</p> <p>※ 魚から水分が出るので衣を固めに作る。</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
清酒	1	1	
さやいんげん	9	8.7	
にんじん	5	4.8	
鶏卵	9	7.6	
小麦粉(薄力粉)	13	13	
白ごま(いり)	0.5	0.5	
食塩	0.2	0.2	
水		適量	
植物油(揚げ吸油分)		7	

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)
192	8.5	11.9	21	0.7	100	0.08	0.13	1	0.7	0.6

平成16年度改正