

献立名

燻魚(シュンユイ)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(切り身)	40	40	<p><下処理></p> <p>魚(切り身) 流水で洗い、しょうが汁、清酒をふる</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、水、中華スープの素を合わせ、一煮立ちさせ、ごま油青ねぎを入れてつけ汁をつくる。</p> <p>(2) 魚にかたくり粉をまぶし、植物油で揚げる。</p> <p>(3) (2)を(1)のつけ汁にさっとくぐらせる。</p>
清酒	1	1	
しょうが	1	0.8	
かたくり粉	4	4	
植物油(揚げ吸油分)		5	
青ねぎ	1	0.9	
ごま油	1.5	1.5	
砂糖	2	2	
清酒	1	1	
こいくちしょうゆ	2	2	
水	10	10	
中華スープの素	0.3	0.3	

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)
166	8.5	11.4	6	0.5	13	0.06	0.12	0	0.0	0.6

平成16年度改正