

献立名

かじきまぐろの変わり揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
めかじき(生)	50	50	<p>&lt;下処理&gt;</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>めかじき(生) 流水で洗い、食塩、しょうが汁をふる</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>りんご すりおろす</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) めかじきは、かたくり粉をつけ揚げる。</p> <p>(2) りんご、レモン汁、砂糖、食酢、こいくちしょうゆ、かつおだしを合わせ、一煮立ちさせる。</p> <p>(3) (1)の上に(2)をかける。</p>
食塩	0.3	0.3	
しょうが	1.3	1.0	
かたくり粉	4	4	
砂糖	2	2	
りんご	5	4.2	
レモン果汁	1	1	
食酢	2	2	
こいくちしょうゆ	2	2	
かつおだし	20	20	
かつお節(だし用)	0.1		
植物油(揚げ吸油分)		5	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
143	9.4	8.4	3	0.3	26	0.03	0.05	1	0.1	0.7

平成25年度改正