

献立名

あじさい揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
白身魚(角切り)	30	30	<p><下処理></p> <p>魚(角切り) 流水で洗い、食塩、白ワインをふる</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>にんじん 5mmの角切りにし、茹でる</p> <p>グリーンピース(冷凍) 水洗い</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p><作り方></p> <p>(1) 白身魚、コーン、にんじん、グリーンピースに、鶏卵、小麦粉を合わせて、からめる。</p> <p>(2) (1)をスプーンでボール状にまとめて、植物油で揚げる。</p> <p>※ 白身魚は皮つきで、角切りがよい。 (1人分を4つ位)</p> <p style="text-align: right;">※ 2007年度 新献立</p>
食塩	0.2	0.2	
白ワイン	1	1	
コーン, ホール(缶詰)	5	5	
にんじん	5	4.9	
グリーンピース(冷)	5	5	
鶏卵	6	5.1	
小麦粉(薄力粉)	8	8	
水	5	5	
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)(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)
115	6.5	5.9	11	0.3	48	0.06	0.05	2	0.7	0.3

平成19年度作成