

献立名

鮭のごま揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鮭(切り身)	40	40	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>鮭 流水で洗い、こいくちしょうゆで下味をつける</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>衣 鶏卵、小麦粉、かたくり粉、白ごま、黒ごま、水を合わせる</p>
こいくちしょうゆ	1	1	
鶏卵	5	4.3	
小麦粉(薄力粉)	2	2	
かたくり粉	2	2	
白ごま(いり)	2	2	
黒ごま(いり)	1	1	
水	2	2	
植物油(揚げ吸油分)		5	
			<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 下味をつけた鮭に衣をつけて、植物油で揚げる。</p>
			※ 2012年度 新献立



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)
140	10.4	8.9	43	0.6	17	0.13	0.09	0	0.4	0.2

平成25年度改正