

献立名

魚の天火焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(さば、切り身)	40	40	<p><下処理></p> <p>魚 流水で洗う</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>トマト ざく切り</p> <p>にんにく みじん切り</p> <p>パセリ みじん切りにして、熱湯に通す</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油でにんにく、たまねぎを十分に炒め、食塩、こしょうをし、小麦粉をふり入れて、よく炒める。</p> <p>(2) (1)に白ワイン、トマト(汁ごと)、トマトケチャップ、コンソメを入れて、トロリとする程度に煮込み、ソースを作り冷やす。</p> <p>(3) アルミカップに魚を並べ、完全に冷えた(2)のソースをかけて、粉チーズをふり、オーブンで焼く。</p> <p>(4) パセリをふる。</p> <p>※ 魚は白身魚(メルルーサ、赤魚等)、他の青魚でもよい。</p> <p>※ ソースをかけたら、すぐ焼くようにする。 (温ソースを生魚にかけて温室に放置しないこと)</p>
粉チーズ	2	2	
たまねぎ	30	28.2	
トマト(生又は缶)	20	19.4	
にんにく	0.1	0.1	
パセリ	0.6	0.5	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
小麦粉(薄力粉)	2	2	
白ワイン	3	3	
トマトケチャップ	1.5	1.5	
コンソメ	0.2	0.2	
植物油	1	1	

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)
126	9.8	6.6	40	0.6	27	0.80	0.14	6	0.8	0.5

平成24年度改正