

献立名

魚のマヨネーズ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(切り身)	40	40	<p><下処理></p> <p>魚 流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>パセリ みじん切りにし、熱湯に通す</p> <p>マッシュルーム 缶を消毒して汁をきり、うす切り(缶詰)</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、たまねぎ、マッシュルームを炒め、食塩、こしょうをし、十分冷ます。</p> <p>(2) (1)にマヨネーズ、牛乳、パン粉を加える。</p> <p>(3) 魚に小麦粉をつけて、アルミカップに入れ上から(2)をかけて、粉チーズをふる。</p> <p>(4) オーブンで焼き、熱いうちにパセリを散らす。</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	2	2	
小麦粉(薄力粉)	3	3	
粉チーズ	2	2	
パン粉	1.5	1.5	
牛乳	10	10	
たまねぎ	18	16.9	
マッシュルーム(缶詰)	6	6	
パセリ	1	0.9	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
マヨネーズ	10	10	
植物油	0.5	0.5	

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)
198	10.5	14.1	50	0.7	31	0.08	0.17	3	0.7	0.8

平成16年度改正