

献立名

魚のチーズピカタ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(白身魚)	50	50	<p><下処理></p> <p>魚 流水で洗い、食塩、こしょう、ワインをふる</p> <p>鶏卵 } 消毒し、割りほぐす 粉チーズ } 混ぜ合わせる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 魚に小麦粉をまぶし、混ぜ合わせた鶏卵と粉チーズをくぐらせ、オーブンに植物油をひき、焼く。</p> <p>※ 焦げやすいので、中火～弱火で焼く。</p> <p>※ 魚は、白身魚(メルルーサ、赤魚等)、他の青魚でもよい。</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	1	1	
鶏卵	13	11	
粉チーズ	2.5	2.5	
小麦粉(薄力粉)	5	5	
植物油	3	3	

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)
114	11.4	5.3	45	0.3	25	0.06	0.09	0	0.1	0.5

平成16年度改正