


献立名 **いろいろ野菜と魚のオーブン焼** 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	40	40	<p><下処理></p> <p>魚 流水で洗い、食塩をふる</p> <p>しょうが すりおろす</p> <p>にんにく すりおろす</p> <p>じゃがいも いちよう切りにし、固めに茹でる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>トマト ざく切り</p> <p>エリンギ 薄切り</p> <p>グリーンアスパラ 根元の皮の固い部分は、ピーラーでむき、ななめ薄切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) しょうが、にんにく、白ワイン、オリーブ油を合わせ、白身魚を漬け込む。</p> <p>(2) オリーブ油でたまねぎ、エリンギ、グリーンアスパラ、じゃがいもを炒め、食塩、こしょうで調味する。</p> <p>(3) アルミカップに白身魚を入れ、オーブンで焼く。</p> <p>(4) (2)とトマトを混ぜ合わせ、(3)の上のにのせ、粉チーズをふり、さらに焼く。 (180~200℃で15~20分程度)</p>
食塩	0.2	0.2	
しょうが	0.1	0.07	
にんにく	0.1	0.09	
白ワイン	1	1	
オリーブ油	1	1	
じゃがいも	16	14.4	
たまねぎ	16	15	
トマト	12	11.6	
エリンギ	8	7.3	
グリーンアスパラ	4	3.2	
オリーブ油	0.8	0.8	
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
粉チーズ	1	1	



※ 2010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)(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)
73	7.7	2.4	23	0.2	11	0.07	0.06	8	0.9	0.6