献立名	魚のトマトソース煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
魚(切り身)	50	50
食塩	0.2	0.2
こしょう	0.01	0.01
白ワイン	1	1
かたくり粉	4	4
植物油（揚げ吸油分）6%		3
トマトソース		
トマトケチャップ	4	4
トマト・ホール（缶詰）	5	5
砂糖	1	1
こいくちしょうゆ	1	1
白ワイン	2	2
しょうが	1	0.8
牛乳	4	4

下処理及び作り方

＜下処理＞

魚　流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる

トマト，ホール（缶詰）　缶を消毒する

しょうが　すりおろして、しぼる

＜作り方＞

(1)　魚にかたくり粉をつけて、植物油で揚げる。

(2)　トマトソースをつくる。
トマトケチャップ、トマト・ホール、砂糖、こいくちしょうゆ、白ワイン、しょうが汁、牛乳を一煮立ちさせる。

(3)　揚げた魚をトマトソースにくぐらせる。

※　生のトマトを使用してもよいが、その場合煮込んだ方がよい。
（生のトマトの場合15g）

※　トマトソースは煮込みすぎると分離する。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正