

献立名

魚の磯フライ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
いわし(開き)	40	36	<p><下処理></p> <p>いわし 流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>パン粉 } 合わせる</p> <p>青のり }</p> <p><作り方></p> <p>(1) いわしに小麦粉、鶏卵、パン粉・青のりをつけ植物油で揚げる。</p> <p>※ いわしが食べにくい時には、ほかの魚に変更する。</p> <p>※ アレルギー対応時には、パン粉の使用原材料を確認する。</p>
食塩	0.3	0.3	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	1	1	
小麦粉(薄力粉)	6	6	
鶏卵	6	5.1	
パン粉	10	10	
あおのり	0.2	0.2	
植物油(揚げ吸油分)10%		6	