

献立名

わかさぎの南蛮漬け

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
わかさぎ(生)	30	30	<p><下処理></p> <p>わかさぎ(生) 流水で洗う</p> <p>かつお節(だし用) だし汁をとる (沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。 沈んだら取り出す。)</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) だし汁に、砂糖、食酢、こいくちしょうゆを合わせ一煮立ちさせ、青ねぎを入れ、つけ汁をつくる。</p> <p>(2) わかさぎにかたくり粉をつけ、植物油で揚げる。</p> <p>(3) (1)のつけ汁をくぐらせる。</p>
かたくり粉	10	10	
植物油(揚げ吸油分)20%		8	
砂糖	5	5	
食酢	8	8	
こいくちしょうゆ	2.5	2.5	
青ねぎ	4	3.8	
かつおだし	15	15	
かつお節(だし用)	0.4		