献立名	魚のマリネ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
白身魚（切り身）	40	40
食塩	0.1	0.1
こしょう	0.01	0.01
白ワイン	2	2
小麦粉（薄力粉）	2	2
かたくり粉	2	2
植物油（揚げ油分）6%		3
たまねぎ	15	14.1
にんじん	10	9.7
砂糖	1.2	1.2
食塩	0.2	0.2
食酢	3	3
煮干しだし	10	10
煮干し（だし用）	0.2	
レモン（汁使用）	5	2
パセリ	1	0.9
植物油	3	3

下処理及び作り方

＜下処理＞

白身魚　流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる

煮干し（だし用）　さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。
火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す

たまねぎ　薄切り

にんじん　線切り

レモン　消毒して、しぼる

パセリ　みじん切りし、熱湯に通す

小麦粉
かたくり粉　合わせる

＜作り方＞

(1)　白身魚に粉をまぶし、植物油で揚げる。

(2)　砂糖、食塩、食酢、だし汁を合わせ、たまねぎ、にんじんを煮る。

(3)　(2)にレモン汁、パセリ、植物油を加え、(1)を漬けこむ。

令和2年度改正