

献立名

魚の竜田揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さば(切り身)	50	50	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>しょうが すりおろして、しぼる</p> <p>つけ汁 しょうが汁、本みりん、こいくちしょうゆを合わせる</p> <p>さば(切り身) 流水で洗い、つけ汁に漬け込む</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) さばにかたくり粉をまぶし、植物油で揚げる。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
しょうが	1	0.8	
本みりん	2	2	
こいくちしょうゆ	3	3	
かたくり粉	10	10	
植物油(揚げ吸油分)6%		4	