献立名	揚げ魚のあんかけ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
魚（切り身）	40	40
食塩	0.1	0.1
こしょう	0.01	0.01
かたくり粉	7	7
植物油（揚げ吸油分）6%		3
キャベツ	15	12.8
にんじん	11	10.5
もやし	6	5.8
たまねぎ	6	5.7
さやいんげん	6	5.7
しょうが	1	0.8
食塩	0.2	0.2
植物油	1	1
砂糖	0.4	0.4
清酒	0.9	0.9
こいくちしょうゆ	0.9	0.9
かたくり粉	0.6	0.6
かつおだし	18	18
かつお節（だし用）	0.1	0.1

下処理及び作り方

＜下処理＞

魚（切り身）　流水で洗い、食塩、こしょうをふる

かつお節(だし用)　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。

キャベツ　短冊切り

にんじん、たまねぎ　線切り

もやし　食べやすい長さに切る

さやいんげん　斜め切りにし、茹でる

しょうが　みじん切り

かたくり粉　水で溶く

＜作り方＞

(1)　魚にかたくり粉をまぶし、植物油で揚げる。

(2)　植物油で、しょうが、たまねぎ、にんじんを炒め食塩をふり、キャベツ、もやしを入れる。

(3)　かつおだしを加え、煮立ったら、砂糖、清酒、こいくちしょうゆで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
さやいんげんを加え、仕上げる。

(4)　（1）に（3）をかける。

令和2年度改正