献立名	かじきまぐろの変わり揚げ	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
めかじき（生）	50	50
食塩	0.3	0.3
しょうが	1.3	1.0
かたくり粉	4	4
植物油（揚げ吸油分）6%		3
砂糖	2	2
りんご	5	4.2
レモン果汁	1	1
食酢	2	2
こいくちしょうゆ	2	2
かつおだし	20	20
かつお節（だし用）	0.1	

下処理及び作り方

＜下処理＞

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。）

しょうが　すりおろして、しぼる

めかじき（生）　流水で洗い、食塩、しょうが汁をふる

りんご　すりおろす

＜作り方＞

(1)　めかじきは、かたくり粉をつけ揚げる。

(2)　りんご、レモン汁、砂糖、食酢、こいくちしょうゆ、かつおだしを合わせ、一煮立ちさせる。

(3)　(1)の上に(2)をかける。

※2001（平成13）年度　新献立

令和2年度改正