

献立名

青身魚の元気揚げ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
青身魚(切り身)	40	40	<p><下処理></p> <p>青身魚(切り身) 流水で洗い、食塩をふる</p> <p>しょうが みじん切り</p> <p>しそ葉 みじん切り</p> <p>衣 小麦粉、水を合わせる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 衣に、しょうが、しそ葉、黒ごまを加え、混ぜる。</p> <p>(2) (1)に青身魚をくぐらせ、植物油で揚げる。</p> <p>※ 2007(平成19)年度 新献立</p>
食塩	0.2	0.2	
しょうが	2	1.6	
しそ葉	1.2	1.2	
黒ごま	2	2	
小麦粉(薄力粉)	9	9	
水	11	11	
植物油(揚げ吸油分)10%		5	