

献立名

白身魚のケチャマヨソース焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
白身魚(切り身)	40	40	<p><下処理></p> <p>白身魚 流水で洗い、食塩、こしょうをする</p> <p>たまねぎ } みじん切り</p> <p>ピーマン }</p> <p>コーン, ホール(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 白身魚をオーブンで素焼きする。</p> <p>(2) たまねぎをから炒りする。</p> <p>(3) (A)と(2)、ピーマン、コーンを混ぜ合わせ、(1)の上にのせ、オーブンで焼く。 (180~200℃で15~20分)</p> <p>※ アルミカップに白身魚を入れて素焼きし、具材をのせ、オーブンで焼く方法でもよい。</p> <p>※ アレルギー対応時には、マヨネーズの使用原材料を確認する。</p> <p>※ 2008(平成20)年度 新献立</p>
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
たまねぎ	5	4.7	
ピーマン	4	3.4	
コーン, ホール(缶詰)	4	4	
マヨネーズ	4	4	
(A) トマトケチャップ	4	4	
粉チーズ	1	1	

令和2年度改正