

献立名

さばのトマトソース焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
(さば	50	50	<下処理> しょうが すりおろして、しぼる さば 流水で洗い、食塩、しょうが汁をふる たまねぎ 1cm位の角切り トマト、カット(缶詰) 缶を消毒する
食塩	0.1	0.1	
(しょうが	1	0.8	
たまねぎ	20	19	
植物油	0.5	0.5	
(トマト、カット(缶詰)	27	27	
こいくちしょうゆ	1.8	1.8	
(A) 砂糖	1.8	1.8	
(ガーリックパウダー	0.01	0.01	
			<作り方> (1) 魚をオーブンで素焼きする。 (2) 植物油でたまねぎを炒め、(A)を加え煮立たせ、ソースをつくる。 (3) 素焼きしたさばに、(2)のソースをかけてさらにオーブンで焼く。



※ 2012(平成24)年度 新献立