

# たらの福神漬けソースかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* たらの切り身40g	1 切		①たらはでん粉をつけ揚げる。
* でん粉	5		②ねぎ・しめじを炒める。
* 揚げ油	4		③②に引き割り大豆・分量の水を入れ、沸騰したら
* 福神漬け (国産原料使用)	8		福神漬け・ごま・Aを入れる。
しめじ	5	子房に分ける	④最後に味を調べ、①にかける。
ねぎ	10	粗みじん	
* 引き割り大豆	10	軽くほぐしておく	
* 白いりごま	1		
* 赤みそ	A 3		
* みりん	A 2		
* しょうゆ	A 1		
水	10		

\*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
129	9.8	5.6	1	42	28	0.6	0.5	0.08	0.08	0.02	2	1.4