

ねぎ味噌いわしの春巻き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* いわしフィレ	30		①いわしに酒を振る。
* 酒	1		②ねぎ・ごま・Aを合わせねぎ味噌を作る。
ねぎ	5	みじん切り	③春巻きの皮に①のいわしを置き、大葉・②のねぎ味噌の
* 白いりごま	1		順にのせしっかり包む。
* 赤みそ	A 2		④最後をBで止める。
* 砂糖	A 0.8		⑤油で揚げる。
* 酒	A 1		
大葉1/2枚	0.4		
春巻きの皮	1枚		
* 小麦粉	B 適量		
水	B 適量		
* 揚げ油			

*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
142	7.0	9.5	0.2	41	17	0.9	0.6	6	0.02	0.12	1	0.4