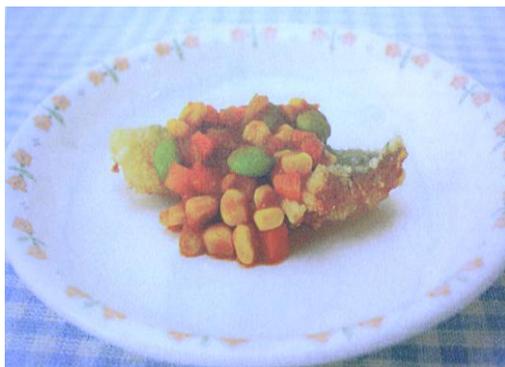


# ほき(白身魚)のオリエンタルソースかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* ほき切り身	40		①ほきはAで下味をつける。
* おろし生姜	A 1		②にんじん・えだ豆は茹でる。
* 酒	A 1		③油でたまねぎを炒める。
* しょうゆ	A 1		④③にBを加えて煮る。沸騰したらにんじん・
* でん粉	6		ホールコーンを加える。
* 油	6		⑤最後に味を調ええだ豆を加え、Cでとろみをつけ
にんじん	4	0.5mm角切り	ソースを作る。
たまねぎ	3	粗みじん切り	⑥下味をつけたほきにでん粉をつけ、からりと揚げる。
* ホールコーン	3		⑦⑥に⑤のソースをかける。
* 冷皮むきえだ豆	5	茹でる	
* 油	0.5		
* 三温糖	B 2		
* トマトピューレ	B 6		
* しょうゆ	B 2		
* 塩	B 0.1		
* 酒	B 1		
* カレー粉	B 0.3		
水	B 3		
* でん粉	C 0.3		
水	C 0.6		

\* 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	2.0	7.5	0.7	17	18	0.4	0.3	50	0.04	0.08	3	0.9