

# ヤンニョム鰯(レトルト鰯を使って)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*レトルト鰯	30/40		①Aをすべて良く混ぜ、ケチャップの酸味が飛ぶ
*料理酒	2		まで煮詰める。
*でんぷん	3.5		温度を確認し別容器にとり、ごま油とごまを
油	3.5		加える。
*しょうが	A 0.5	すりおろす	②鰯にかかるく酒をふり、でんぷんをまぶして油で
*にんにく	A 0.5	すりおろす	カラッとあげる。
*トマトケチャップ	A 4.5		③②に①をからめる。
*三温糖	A 4.5		
コチュジャン	A 0.5		※Aのタレは揚がった物にからめるために、多めの
*醤油	A 6		分量になっています。
*料理酒	A 4.5		煮詰め具合によっては味の濃さなどが変わります。
*味醂	A 1.5		タレをあまり煮詰めず、残ったタレから摂食塩分量を
水	A 7		逆算することで、実摂取塩分量が減らせます。
*ごま油	0.6		
*白いりごま	0.7		

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
159	9.6	7.8	1.2	128	21	1.1	0.9	2	0.06	0.17	-	0.2