

いわしのたまねぎソースかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* いわし切り身	40		①いわしは、Aで下味をつけ、小麦粉とでん粉を混ぜた衣を
* 酒	A 1		まぶし揚げる。
* 塩	A 0.1		②たまねぎとBを加熱し、Cでとろみをつけソースを作る。
* こしょう	A0.01		③①に②をかけ最後にパセリを散らす。
* 小麦粉	2		
* でん粉	2		
* 揚げ油	3		
たまねぎ	8	すりおろす	
* おろし生姜	B 0.3		
* おろしにんにく	B 0.3		
* 砂糖	B 1.5		
* 酒	B 2		
* しょうゆ	B 2		
* でん粉	C 0.3		
水	C 0.6		
パセリ	0.5	みじん切り	

* 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	8.4	8.6	0.8	33	2	0.9	Tr	3	0.02	0.15	2	0.2