

白身魚のピリ辛大豆ソースのせ



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 白身魚 40 g	1 切れ		①魚にAを振りでん粉をつけ揚げる。
* 塩	A 少々		②Bの油でにんにく・しょうが・大豆を炒めた中に
* こしょう	A 少々		Bの豆板醤を入れさらに炒める。
* でん粉	8		③②にCの調味料・ねぎを加え味を調え①にかける。
* 油	2.4		
* ひき割り国産蒸し大豆	30		
ねぎ	20	粗みじん	
しょうが	1	粗みじん	
にんにく	1	粗みじん	
* 豆板醤	B 1		
* 油	B 0.5		
* 酒	C 2		
* しょうゆ	C 1.2		
* さとう	C 1		
* こしょう	C 少々		

* 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
155	11.7	6.2	0.6	32	47	0.8	1.0	19	0.18	0.10	3	2.5