

さつまいもと鯉の五色揚げ煮



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 鯉の角切り	20		①鯉にAで下味をつけ、でん粉をまぶし揚げる。
* しょうゆ	A 0.5		②さつまいも・にんじん・ピーマンを素揚げする。
* おろししょうが	A 0.02		③ごま油で、ねぎ・大豆をさっと炒める。
* 酒	A 0.5		④③に分量の水・Bを加え煮る。
* でん粉	4		⑤④に①・②を加え味を調べ、Cでとろみをつけ
* 蒸大豆	8	さっと洗いほぐす	最後にごまを散らす。
さつまいも	30	1cmの角切り	
にんじん	15	0.8cmの角切り	
ピーマン	8	1cmの角切り	
* 揚げ油	5		
ねぎ	3	粗みじん	
水	12		
* しょうゆ	B 4		
* 砂糖	B 3		
* 豆板醤	B 0.1		
* ごま油	1		
* でん粉	C 1		
* 水	C 2		
* 白炒りごま	2	煎る	

* 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
194	7.5	9.2	0.6	49	33	1.0	0.6	116	0.10	0.07	16	2.2