

たらのフロッコリーソースかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* たら切り身 40g	1 切		①たらはでん粉をつけ揚げる。
* でん粉	5		②バターでたまねぎを炒める。
* 油	4.5		③後からブロッコリーを入れさらに炒め、分量の水・牛乳を
* 冷凍ブロッコリー	15	粗みじん	入れ煮る。牛乳が入ると吹きこぼれやすいので注意する。
たまねぎ	5	粗. みじん	④③が沸騰したら、粉チーズ・塩・コンソメで味を調え
* 牛乳	10		最後にでん粉でとろみをつける
* 粉チーズ	1		⑤①に④を かける
* バター	1		
* 塩	0.3		
* コンソメ	0.3		
水	10		
* でん粉	0.5		

* 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
115	8.6	6.1	0.6	46	17	0.3	0.7	49	0.03	0.09	9	0.7