

# 魚のオレンジ煮



(分量は小学校相当です)

材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 魚切り身 40 g	40		① A をひと煮立ちさせた中に切り身を入れ、焦がさない
ねぎ	A 5	5 cm のぶつ切り	ようじっくり煮る。
生姜	A 0.5	スライス切り	
* ドールオレンジ100%	A 4		
* しょうゆ	A 4		
* 三温糖	A 4		
* みりん	A 2		
* 酒	A 1		
水	A 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
131	8.8	7.3	0.7	171	105	0.5	0.5	9	0.01	0.11	2	0.1