

いわしのみそだれ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* いわしレトルト	40 g		①いわしはコンベクションオーブンで焼く。
* みそ	A 10		②釜にAの材料を入れ良く混ぜる。
* 骨丸ごと味付けおかか	A 2		粉とうふが水分を十分すったことを確認し、水で濃度
* 粉とうふ	A 4		などを調整しながら加熱し、温度・味を確認する。
* 三温糖	A 3.8		※かけ衣がたっぷりできます。白飯にあう味なので、
* 料理酒	A 3.8		この衣でごはんを食べるつもりで、たっぷりかけて
* 味しるべ (みりん)	A 4		あげてください。
* 白すりごま	A 3		もったりとした衣です。さらっと仕上げたいときは
水	A 15		粉とうふと水を減らし、澱粉でまとめてください。

* 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
166	14.7	7.3	1.73	257	42	2.1	1.5	0	0.07	0.191	0	0.9

