

白身魚のごまみそソース

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（4人分）	切り方	熱 調 理 指 示
すけとうだら	50.00	4切れ		* ①魚に下味を付ける。
食塩	0.15	ひとつまみ	下味	* ②粉を混ぜ合わせ、衣にする。
こしょう	0.02	ひとつり	下味	* ③魚に衣を付け、油で揚げる。
かたくり粉	3.00	適量	衣	* （170℃ 5分くらい）
薄力粉	3.00	適量	衣	* ④ねぎ、ごまに調味料を混ぜ、火に
揚げ油	5.00	適量		* かけ、ソースを作る。
★赤みそ	2.00	8 g		* ④盛り付け後ソースをかける。
★上白糖	2.00	8 g		*
★しょうゆ	0.30	1.2 g		*
★本みりん	2.00	8 g		*
★水	2.00	8 g		*
★白ごま(いり)	1.00	4 g		
★ながねぎ	5.00	20 g	みじん切り	



1人分の栄養素

エネルギー	126 kcal	亜鉛	0.4 mg
たんぱく質	9.5 g	レチノール活性当量	4 μg
脂質	6.1 g	ビタミンB1	0.02 mg
炭水化物	8.7 g	ビタミンB2	0.04 mg
ナトリウム	228 mg	ビタミンC	0 mg
カルシウム	25 mg	食物繊維総量	0.4 g
マグネシウム	19 mg	食塩相当量	0.6 g
鉄	0.3 mg		