

(様式)

市町村名

愛川町

献立名

メルルーサの変わりソース



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

【献立例】

ご飯・牛乳・メルルーサの変わりソース・
茹でブロッコリー・肉じゃが・
キャベツのおひたし・たくあんのごま炒め

※タレは、メルルーサ以外の揚げ魚や、
揚げ鶏にかけても美味しくいただけます。

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
メルルーサ	60	46	10.2	0.4	7	23	0.1	0.2	3	0.05	0.02	0	0.0	0.2
小麦粉	3.5	13	0.3	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
片栗粉	3.5	12	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油	10	92	0.0	10.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酢	3.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
たまねぎ	7	3	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
粉からし	0.06	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ	3.5	2	0.3	0.0	0	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5
塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
合計		177	10.9	10.5	9	26	0.2	0.2	3	0.05	0.03	1	0.2	0.8

作り方

- ① たまねぎを粗みじん切りにする。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせた粉をメルルーサに付け、熱した油で揚げる。
- ③ 粉からしは水で溶いておく。
- ④ たまねぎ・砂糖・しょうゆ・食塩・溶いた粉からしを火にかける。
- ⑤ 調味し、最後に酢を加える。
- ⑥ 揚げたメルルーサの上から⑤のタレをかけたらできあがり。

調理のポイント

魚を揚げる粉は、小麦粉と片栗粉を合わせることで、上手に揚げることができます。
タレに加える野菜は長ねぎや大根おろしでもおいしいです。