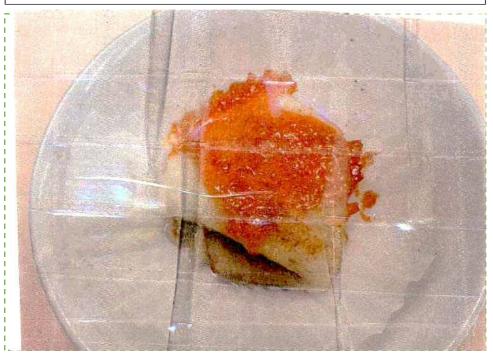
施設名:非公開

## 献立名( 白身魚のオーロラソース )



材料(2人分)			作り方:	
Α-	「• 白身魚	80g	①白身魚にAで下味をつけておく。	
	• 塩	0.08g	②上新粉をまぶし、サラダ油でソテーする。	
	]•酒	0.8g	③ソースの材料を合わせる。	
	_• 米酢	0.8g	④下味をつけてソテーした魚にソースをかけ	
	• 上新粉	3.2g	180℃のオーブンで 18~20 分焼く。	
ソース	<ul><li>サラダ油</li></ul>	1.6g		
	「・マヨネーズ	4.8g	調理のポイント:	
	・トマトケチャップ	2.4g		
	• 砂糖	0.48g		
	・レモン汁	0.16g		

栄養成分(1人あたり)		
エネルギー	92kcal	
たんぱく質	8.1g	
脂質	5.2g	
炭水化物	— g	
食塩相当量	0.4g	