

献立名（白身魚のオーロラソース）



材料（2人分）		作り方：	
A	・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。
	・サラダ油	1.6g	
ソース	・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