

施設名：介護老人福祉施設 すみよし

献立名 (白身魚のマリネ風)



材料 (2人分)

・白身魚 (ムキカレイ等)	2切れ
・片栗粉	4g
・揚げ油	適量
・長ネギ	20g
・醤油	10g
・砂糖	6g
・酢	5g
・ごま油	2g
・生姜	5g
・にんにく	5g
・サラダ菜	2枚
・トマト	2/8個

作り方

- ① 魚に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ② 長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 長ネギ、しょうが、にんにくと調味料をすべて混ぜる。
- ④ 魚の③の液につける。
- ⑤ サラダを敷いた上に盛り付けトマトを飾る。

調理のポイント

カレイの代わりにタラや銀ダラや鶏肉でも美味しくできる。

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	9.8g
炭水化物	8.4g
食塩相当量	0.9g