

料理名

白身魚のふわとろチリソース

金額

1食当たり 378円
メイン料理 219円

材料名

使用量

調理指示

作り方

白身魚（フリッター）

65

4個

サラダ油

4

揚げる

A 食酢

15

チリソース

トマトケッチャップ

13

〃

清酒

12

〃

上白糖

8

〃

醤油（濃口）

3.5

〃

すりおろしにんにく

2

〃

ラー油

1

〃

構成食品 水

25

〃

澱粉

2

とろみ

鶏卵

60

スクランブルエッグ

牛乳

20

〃

豆腐（絹）

18

〃 くずす

中華旨味の素

1

〃

食塩

0.5

〃

胡椒

0.01

〃

かいわれ大根

2

添える

- 1、揚げ油を温め、白身魚のフリッターを170℃で4分揚げる。
- 2、チリソース用の調味料(A)を混ぜ合わせ温めたら澱粉でとろみをつける。
- 3、2のチリソースに1のフリッターをからめる。
- 4、豆腐は軽く水を切りくずしておく。
- 5、卵を溶きほぐし、牛乳、調味料、くずした豆腐を入れてかき混ぜる。
- 6、スチコンを（160℃・湿度100%）温めておき、ホテルパンに5の卵液を流し入れ8分程度加熱したら一度取り出してかき混ぜ、再度スチコンに戻してさらに3分程度加熱する。
- 7、お皿に3の白身魚のチリソースとスクランブルエッグを盛りつけ、かいわれ大根を添える。

栄養量

1食

メイン料理

エネルギー (kcal)

934

356

たんぱく質 (g)

30.5

15.3

脂質 (g)

29.6

20.7

炭水化物 (g)

142.1

26.1

食塩相当量 (g)

3.8

2.2

食物繊維 (g)

12.1

0.8

カルシウム (mg)

227

80

鉄 (mg)

3.6

1.4



(メイン料理アップ)



(献立全体)

～ お品書き ～

★横浜中華御膳★

麦ご飯

白身魚のふわとろ

チリソース

若布と野菜の中華和え

中華風さつま金平

薬膳スープ

バナナヨーグルト

PRポイント

日本最大かつ東アジア最大級の中華街のある街「横浜」。中華料理でもトップ10に入る人気の高いチリソースをフリッターに絡め白身魚のチリソースへ。卵に豆腐を加える事でヘルシーでふわとろ食感のスクランブルエッグとともに・・・中華街の街「横浜」ならではの色鮮やかな中華御膳。