

料理名	富士フライ御膳 ～秘伝のWタルタルソースを添えて～	金額	1食当たり	295	円
			メイン料理	127	円

材料名	使用量	調理指示	作り方		
白身魚フライ			☆白身魚フライ		
白身魚フライ	2枚	揚げる	①白身魚のフライを揚げる		
サラダ油	25g		☆タルタルソース		
タルタルソース			①みじん切りにした玉葱を塩もみする		
玉葱	5g	みじん、塩もみ	②玉葱の水分をよく切る		
鶏卵水煮	2.5g	粗みじん	③玉葱、鶏卵水煮、楽京漬、マヨネーズ、牛乳、乾燥パセリを混ぜる		
楽京漬	5g	みじん	④胡椒、上白を混ぜて味を調える		
マヨネーズ	5g		※混ぜすぎに注意する		
牛乳	1g		☆わさびタルタルソース		
乾燥パセリ	0.01g		①、②タルタルソースと同じ		
胡椒	0.01g		③玉葱、鶏卵水煮、楽京漬、マヨネーズ、牛乳、刻みわさび、乾燥パセリを混ぜる		
上白	0.2g		④胡椒、上白を混ぜて味を調える		
わさびタルタルソース			⑤粉末抹茶で色味をつける		
タルタルソース★	同量		※混ぜすぎに注意する		
刻みわさび	2.5g		☆生野菜		
粉末抹茶	0.08g		①グリーンカール（短冊）と人参（千切り）を混ぜて盛り付ける		
生野菜			②くし型に切ったトマトを添える		
グリーンカール	35g	短冊	栄養量	1食	メイン料理
人参	10g	千切り	エネルギー (kcal)	1061	503
トマト	25g	くし型切り	たんぱく質 (g)	35.3	21.1
			脂質 (g)	33.0	29.1
			炭水化物 (g)	155.7	39.1
			食塩相当量 (g)	3.5	1.9
			食物繊維 (g)	11.7	3.6
			カルシウム (mg)	239	62
			鉄 (mg)	6.4	1.3



お品書き

- ・御飯
- ・白身魚フライ
- ・タルタルソース
- ・生野菜
- ・切干大根油炒め
- ・みそ汁
(舞茸・豆腐)
- ・静岡県産みかん

PRポイント

御殿場こしひかり、刻みわさび、粉末抹茶、みかんの静岡づくし！隊員の嗜好の高い白身魚のフライを2枚も使ってボリューム満点◎富士駐屯地秘伝のタルタルソースと新作わさびタルタルソースのWソースを添えた飽きのこない一品