主菜ー揚げ物 k-13

鮭のクリームソース揚げ

材　　料	分量(g)
紅鮭	60.00
┌ 食塩	0.20
└ こしょう	0.02
でん粉	7.00
白絞油	5.00
にんじん	5.00
ほうれんそう	5.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00
ホワイトソース	25.00
牛乳	10.00
生クリーム	6.00

エネルギー(kcal)	216
たんぱく質(g)	14.7
脂質(g)	12.6
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	155
VB(mg)	0.17
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.5

MEMO

作り方

① にんじんはせん切りにし，ほうれん草は2cm位に切る。野菜は茹でておく。

② 鮭に下味をつける。でん粉をつけ，180℃の油で揚げる。(鮭とソースは別だし)

③ ホワイトソースと牛乳をあわせ，にんじん，マッシュルームを入れ煮る。

④ ③に生クリーム･ほうれん草を入れる。