

料理名		焼津産平鯖と地場の冬野菜のトマト煮			
	1名あたり				
	エネルギー	382kcal	たんぱく質	16.3g	脂質
	炭水化物	22.6g	野菜	215g (うち、緑黄色野菜112g)	
レシピ	4人分材料 (1名あたり170円)				
商品名		素材名	使用グラム	金額	備考
鯖と野菜のトマト煮	1	平鯖	240	¥350	3枚おろし
	2	トマトホール缶	300	¥62	
	3	にんにく	10	¥7	
	4	オリーブオイル	30	¥23	
	5	小カブ	200	¥112	
	6	人参	100	¥23	
	7	大根	150	¥23	
	8	玉ねぎ	50	¥15	
	9	ブロッコリー	50	¥26	
	10	和風出し	10	¥14	
	11	水	300	-	
	12	小麦粉	50	¥11	
	13	薄口醤油	5	¥1	
	14	塩	適	-	
	15	コショウ	適	-	
	16	白ワイン	30	¥12	
		合計	1525	¥679	仕上がり850g
仕込み、準備,提供内容					
<p>1、鯖は3枚におろす①、塩コショウで味をつけた後、粉をつけて揚げる②</p> <p>2、野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットする③ 柔らかくなるまで下茹でし④、出汁と醤油で味付けをし、浸しておく⑤</p> <p>3、オリーブオイルでニンニクの香りを出す⑥ 玉ねぎを炒めたら白ワインを入れ軽く詰め⑦ トマトホールをつぶしながら入れる⑧ 揚げた鯖を入れ先ほど似た野菜を煮汁ごと入れる⑧⑨、3分ほど軽く煮て別に茹でたブロッコリーを飾って完成⑩</p> <p>※注意点 水分量が多くなってしまったときは具材を先に取り出して煮汁を軽く詰めてから具材にかけて盛り付ける。その際サバの身崩れが起きやすいので、煮過ぎないこと。</p> <p style="text-align: right;">焼津グランドホテル統括調理長 孕石謙二</p>					
					
					
					
					
					