

料理名

## かつお角切りの磯辺揚げ



## 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	131
たんぱく質 (g)	13.2
脂質 (g)	6.3
カルシウム (mg)	10
マグネシウム (mg)	25
鉄 (mg)	1.2
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール活性当量 (μgRAE)	6
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.09
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.1
食塩相当量 (g)	0.3

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りをAに約30分浸けておく。 ② Bを合わせる。 ③ ①に②をまぶし、170℃の油で揚げる。  調理上の工夫等 ・③の作業は揚げる直前に②をまぶす。
おろししょうが	0.5	
酒	1	
しょうゆ	2	
片栗粉	5	
青のり	0.2	
油	6	



料理名 かつお角切りのあんかけ



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	155
たんぱく質 (g)	13.8
脂質 (g)	6.3
カルシウム (mg)	30
マグネシウム (mg)	28
鉄 (mg)	1.4
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール活性当量 (μg RAE)	65
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.12
ビタミンC (mg)	6
食物繊維 (g)	0.8
食塩相当量 (g)	0.4

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りに酒を振りかけておく。 ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ③ にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落とし小房にする。こまつなは2～3cmの長さに切る。 ④ 釜にAのだし汁を入れ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつなの茎の部分を入れ沸騰したら、Bを入れて煮る。 ⑤ ④の野菜に火が通ったら、こまつなの葉の部分を入れてひと煮立ちする。 ⑥ ⑤にCの水溶き片栗粉を加え、再度、沸騰したら火を止める。 ⑦ ②に⑥をかける。
酒	2	
片栗粉	5	
油	6	
にんじん	5	
たまねぎ	20	
ぶなしめじ	5	
こまつな	10	
水	40	
かつお節	0.2	
三温糖	0.5	
しょうゆ	3	
みりん	2	
片栗粉	0.8	
水	1	
		調理上の工夫等 ・④の作業のBは三温糖から入れて溶けたら、しょうゆ、みりんを入れる。

料理名

かつお角切りの佃煮風



## 栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	148
たんぱく質 (g)	13.2
脂質 (g)	6.5
カルシウム (mg)	8
マグネシウム (mg)	25
鉄 (mg)	1.1
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール活性当量 (μg RAE)	3
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.0
食塩相当量 (g)	0.5

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りにAを振りかけておく。 ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ③ 釜にBを合わせ煮立てる。 ④ ③に②といりごまを入れてからめる。  調理上の工夫等 ・④の作業は火を止めてからめる。
酒	1	
食塩	0.1	
片栗粉	5	
油	6	
しょうゆ	3	
三温糖	3	
酒	1	
みりん	1	
水	2	
いりごま	0.3	

料理名 かつお角切りの味噌マヨネーズ焼き



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	190
たんぱく質 (g)	15.0
脂質 (g)	11.4
カルシウム (mg)	26
マグネシウム (mg)	30
鉄 (mg)	1.5
亜鉛 (mg)	0.7
レチノール活性当量 (μgRAE)	16
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.15
ビタミンC (mg)	18
食物繊維 (g)	2.0
食塩相当量 (g)	0.8

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りにAを振りかけておく。 ② 釜に油をひき、おろしにんにくと①を炒め、かつお角切りに火が通ったら、火を止めて粗熱をとる。 ③ ブロッコリーは小房に分け下茹でする。 ④ Bを合わせる。 ⑤ ②に赤いんげんまめと③を入れて④で和える。 ⑥ ⑤をアルミカップに盛り込み、200℃にあたためたオーブンで5分焼く。  調理上の工夫等 ・②の作業はしっかり粗熱をとらないとマヨネーズが分離し和えにくくなる。
白ワイン	1	
食塩	0.1	
油	0.1	
おろしにんにく	0.5	
ブロッコリー	15	
白みそ	7	
マヨネーズ	14	
調理用牛乳	2.5	
赤いんげんまめ (水煮)	7	
小判型アルミカップ	1個	



料理名 かつお角切りのひじき煮



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	96
たんぱく質 (g)	14.0
脂質 (g)	1.5
カルシウム (mg)	24
マグネシウム (mg)	33
鉄 (mg)	1.2
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	36
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.6
食塩相当量 (g)	0.6

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りにAを振りかけておく。 ② 乾燥ひじきを水に浸けて戻し、よく洗い水気をきっておく。 ③ にんじん、油抜きをした油揚げを干切りにする。 ④ 釜に油をひき①を炒め火が通ったら、②と③を入れてさらに炒める。 ⑤ ④にBのだし汁を加えて、さらにCを入れて煮込む。  調理上の工夫等 ・ ⑤の作業は灰汁をこまめに取り。 ・ ⑤の作業は三温糖が溶けてからみりん、酒、しょうゆを入れる。 ・ ⑤の作業は煮込みすぎない。
酒	2	
食塩	0.05	
油	0.1	
乾燥ひじき	1	
にんじん	4	
油揚げ	2.5	
油	0.5	
かつお節	0.2	
水	50	
三温糖	3	
みりん	1	
酒	1	
しょうゆ	4	

料理名 **かつお角切りのトマト煮**



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	79
たんぱく質 (g)	13.6
脂質 (g)	1.3
カルシウム (mg)	15
マグネシウム (mg)	30
鉄 (mg)	1.2
亜鉛 (mg)	0.5
レチノール活性当量 (μgRAE)	21
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.11
ビタミンC (mg)	4
食物繊維 (g)	0.7
食塩相当量 (g)	0.4

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りにAを振りかけておく。 ② たまねぎ、パセリはみじん切りにする。パセリは水にさらし水気をきる。 ③ 釜にオリーブ油をひき、おろしにんにく、たまねぎを炒める。 ④ ③に①を入れて軽く炒め、水を入れ沸騰させて灰汁を取る。 ⑤ ④にコンソメを入れ溶けたら、トマトダイスを入れて中火で煮る。 ⑥ かつお角切りに火が通ったらBを入れて煮込む。 ⑦ 釜の水分がひたひたになったら、パセリを入れてひと煮立ちする。 ⑧ 食塩、白こしょうで味を調える。  調理上の工夫等 ・ ③の作業はたまねぎがあめ色になるまで炒める。 ・ 釜の蓋をせず、加熱をする。
白ワイン	1	
食塩	0.1	
おろしにんにく	0.1	
たまねぎ	10	
パセリ	0.2	
オリーブ油	1	
水	40	
コンソメ	0.5	
トマトダイス	30	
トマトケチャップ	2	
砂糖	0.3	
食塩	0.05	
白こしょう	0.02	

料理名 **かつお角切りカレー**



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	172
たんぱく質 (g)	14.8
脂質 (g)	4.4
カルシウム (mg)	33
マグネシウム (mg)	38
鉄 (mg)	1.7
亜鉛 (mg)	1.0
レチノール活性当量 (μg RAE)	113
ビタミンB1 (mg)	0.13
ビタミンB2 (mg)	0.12
ビタミンC (mg)	5
食物繊維 (g)	2.2
食塩相当量 (g)	1.3

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
かつお角切り	50	① かつお角切りに白ワインを振りかけておく。 ② 釜に油をひき、おろしにんにくと①を炒め、カレー粉をまぶしからめて火を止める。 ③ たまねぎは1cmのくし形切り、にんじんは0.5cm、じゃがいもは1cmのちょう切りにする。 ④ 別の釜に油をひき、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて食塩、白こしょうをして炒める。 ⑤ ④に水を加え沸騰したら、コンソメを入れ溶かし煮込む。 ⑥ にんじんがやわらかくなったら②を入れて煮る。 ⑦ ⑥に溶きカレールウを入れ、Aで味を調える。  調理上の工夫等 ・ ④の作業はたまねぎに火が通るぐらい炒める。 ・ ⑤の作業ではコンソメを入れる前に灰汁をとる。
白ワイン	1	
油	0.1	
おろしにんにく	0.5	
カレー粉	0.4	
たまねぎ	45	
にんじん	15	
じゃがいも	30	
油	0.5	
食塩	0.05	
白こしょう	0.01	
水	120	
コンソメ	0.3	
カレールウ	10	
フルーツチャツネ	3	
トマトケチャップ	3	
ウスタソース	1	