

料理名 まあじバーグ丼



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	442
たんぱく質 (g)	14.3
脂質 (g)	9.6
カルシウム (mg)	21
マグネシウム (mg)	45
鉄 (mg)	1.4
亜鉛 (mg)	1.3
レチノール活性当量 (μgRAE)	13
ビタミンB1 (mg)	0.12
ビタミンB2 (mg)	0.11
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	1.4
食塩相当量 (g)	1.4

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	70	① まあじバーグ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 釜にAを合わせ煮立てる。 ④ ③のタレに②を入れてからめる。 ⑤ ごぼうはささがきにして水にさらす。 ⑥ Bのだし汁に水気をきったごぼうを入れてCで煮る。 ⑦ ご飯に⑥をまぜて上に刻みのりを振りかけ、④をのせる。 調理上の工夫等 ・ ごぼうをご飯に混ぜて、風味をつける。
押麦	3	
みえのまあじバーグ	2個 50	
酒	2	
片栗粉	5	
油	6	
しょうゆ	5	
みりん	2	
酒	2.5	
三温糖	2.5	
ごぼう	5	
かつお節	0.6	
水	45	
しょうゆ	3	
みりん	1	
刻みのり	0.5	

料理名 まあじバーグと野菜の甘辛丼



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	489
たんぱく質 (g)	14.5
脂質 (g)	11.6
カルシウム (mg)	27
マグネシウム (mg)	49
鉄 (mg)	1.4
亜鉛 (mg)	1.5
レチノール活性当量 (μgRAE)	73
ビタミンB1 (mg)	0.18
ビタミンB2 (mg)	0.12
ビタミンC (mg)	23
食物繊維 (g)	1.1
食塩相当量 (g)	1.4

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	70	① にんじん、じゃがいも、れんこんは0.5cmのいちよう切りにする。 ② ①を160℃の油で素揚げにする。 ③ 釜にAを合わせ煮立てる。 ④ ③の火を止め②を入れてからめる。 ⑤ まあじバーグをBに約30分漬けておく。 ⑥ ⑤に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ⑦ ごはんを盛り④をのせ、その上に⑥をのせる。
押米	3	
にんじん	10	
じゃがいも	30	
れんこん	20	
油	8	
水	5	
しょうゆ	6	
三温糖	3	
みりん	2	
みえのまあじバーグ	2個 50	
酒	1	
しょうゆ	2	
おろししょうが	0.5	
片栗粉	5	
		調理上の工夫等 ・②の作業を「茹でる」作業に変更することも可能である。

料理名 まあじバーグのお好み風



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	183
たんぱく質 (g)	8.9
脂質 (g)	9.0
カルシウム (mg)	17
マグネシウム (mg)	21
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μgRAE)	8
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	0.9

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
みえのまあじバーグ	2個 50	① まあじバーグに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を合わせ煮きる。(アルコールをとばす) ④ ②の上に③をかけて青のり、粉かつおを振りかける。 調理上の工夫等 ・まあじバーグに片栗粉をまぶして揚げることにより、ソースがからみやすくなる。
酒	1	
食塩	0.1	
片栗粉	5	
油	6	
トマトケチャップ	9	
中濃ソース	2.5	
ウスターソース	1.5	
白ワイン	2	
砂糖	3	
水	6	
青のり	0.1	
粉かつお	0.2	

料理名 まあじバーグの中華あんかけ



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	137
たんぱく質 (g)	8.8
脂質 (g)	8.0
カルシウム (mg)	12
マグネシウム (mg)	20
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μgRAE)	1
ビタミンB1 (mg)	0.05
ビタミンB2 (mg)	0.06
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.4
食塩相当量 (g)	1.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
みえのまあじバーグ	2個 50	① まあじバーグを 170℃の油で揚げる。 ② たまねぎは薄切り、えのきたけは2～3cmに切る。 ③ 釜に水を入れ、②を煮る。 ④ ③にAを加え、味を調える。 ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみをつける。 ⑥ ①の上から⑤をかける。 調理上の工夫等 ・まあじバーグは焼いても良いが、揚げた方が口当たりが良くなる。
油	5	
たまねぎ	10	
えのきたけ	5	
水	10	
中華だし	0.3	
三温糖	1.2	
酢	0.3	
酒	0.6	
オイスターソース	0.3	
薄口しょうゆ	1.5	
片栗粉	0.9	
水	2	

料理名 まあじバーグの甘酢あんかけ



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	103
たんぱく質 (g)	8.9
脂質 (g)	3.5
カルシウム (mg)	16
マグネシウム (mg)	22
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当 (μgRAE)	31
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	0.6
食塩相当量 (g)	0.8

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
みえのまあじバーグ	2個 50	① まあじバーグを180℃にあたためたオーブンで15分～18分焼く。 ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。 ③ 油を熱し、にんにくを炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。 ④ ③にAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ ①に④のタレをかける。 調理上の工夫等 ・まあじバーグをこがさないように焼く。油で素揚げしてもよい。
にんにく	0.3	
にんじん	5	
たまねぎ	20	
油	0.5	
しょうゆ	3	
酢	1	
三温糖	2	
トマトケチャップ	1.5	
水	5	
片栗粉	0.5	
水	1	

料理名 まあじバーグの照り焼きソースかけ



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	92
たんぱく質 (g)	8.7
脂質 (g)	3.0
カルシウム (mg)	11
マグネシウム (mg)	19
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.3
レチノール活性当量 (μgRAE)	1
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.2
食塩相当量 (g)	0.8

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
みえのまあじバーグ	2個 50	① まあじバーグを 180℃にあたためたオーブンで 15～18分焼く。 ② Aを煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、照り焼きソースを作る。 ③ ①に②をからませる。
砂糖	2.5	
みりん	1.3	
しょうゆ	3	
水	6	
片栗粉	0.5	
水	1	

料理名 まあじバーグの関東煮



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	134
たんぱく質 (g)	12.0
脂質 (g)	3.2
カルシウム (mg)	43
マグネシウム (mg)	42
鉄 (mg)	1.1
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール活性当量 (μgRAE)	146
ビタミンB1 (mg)	0.11
ビタミンB2 (mg)	0.11
ビタミンC (mg)	8
食物繊維 (g)	2.3
食塩相当量 (g)	1.0

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
みえのまあじバーグ	2個 50	① だいこん、にんじん、さといもは0.5cmのいちよう切り、板こんにゃくは色紙切りにする。 ② さといも、板こんにゃくは下茹でする。 ③ Aのだし汁にBを入れ沸騰させ、まあじバーグを入れて火を通す。 ④ まあじバーグに火が通ったら、釜からまあじバーグを取り出す。 ⑤ ①、②を④の煮汁で煮込む。 ⑥ ⑤がやわらかくなったら、まあじバーグを入れひと煮立ちする。 調理上の工夫等 ・まあじバーグを長時間煮込むとくずれやすくなる。
だいこん	50	
にんじん	20	
さといも	40	
板こんにゃく	20	
かつお節	3	
だし用昆布	0.3	
水	100	
酒	1	
しょうゆ	5	
みりん	1	

料理名 まあじバーグのみそ煮



栄養価 (1人当り)	
エネルギー (kcal)	119
たんぱく質 (g)	9.9
脂質 (g)	3.7
カルシウム (mg)	23
マグネシウム (mg)	27
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール活性当量 (μgRAE)	2
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.8
食塩相当量 (g)	1.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
みえのまあじバーグ	2個 50	① 葉ねぎは2cmの斜め切りにする。 ② しょうがは針しょうがにする。 ③ 釜にAと②を合わせ煮立てる。 ④ ③にまあじバーグを入れて中火で煮る。 ⑤ まあじバーグに火が通ったら、①を入れひと煮立ちする。 調理上の工夫等 ・④の作業は蓋をせず煮る。
葉ねぎ	1	
しょうが	0.5	
赤みそ	7	
白みそ		
酒		
しょうゆ	1	
三温糖		
みりん	1.5	
水	35	