

サツキマスのさわやかあんかけ



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
サツキマス	50	食塩をまぶし、下味を付ける
食塩	0.12	
でん粉	4	
揚げ油	4	
たまねぎ	12	薄切り
にんじん	2	細い千切り
えのきたけ	3	
赤ピーマン	2	細い千切り
青ピーマン	2	細い千切り
グリーンピース	2	
上白糖	1.5	
うすくちしょうゆ	1.9	
こいくちしょうゆ	0.9	
清酒	1	
でん粉	0.5	
だし煮干し	0.6	
水	19.2	

稚魚から出荷するまで、オール愛南で育った魚です。サツキマスという名前の通り、5月（皐月）が旬の魚です。

食べると、身はふっくら柔らかく、優しい甘みが口の中にひろがります。

（作り方）

- ① サツキマスは食塩をまぶし、下味をつける。
- ② ①にでん粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③ 野菜を切る。
- ④ 赤ピーマンと青ピーマンは、それぞれボイルし、冷却する。
- ⑤ 煮干しでだしをとる。
- ⑥ ⑤のだしに、にんじん、たまねぎ、えのきたけの順で入れ、火が通ったら調味する。
- ⑦ そこにグリーンピース、④を加え、沸いたらでん粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ 食べる際にサツキマスに⑦のあんをかける。

（栄養価）

エネルギー	152 Kcal
たんぱく質	11 g
脂質	7.9 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0.6 g

調 理 作 業 指 示 書

時 間	作 業 手 順	調理上のポイント	衛 生 管 理 の ポ イ ン ト
8:00	物資検収		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える
	野菜の洗浄		・保存食は50g以上採取する ・野菜は十分な流水で3回洗浄する
	野菜の裁断	・野菜は薄いスライスにする	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00	煮干しでだしをとる		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	ピーマンをゆでる 中心温度測定	・彩りをよくするため、ピーマンは ボイル・冷却しておく	
	ピーマンを冷却 中心温度測定	・水冷の場合は水分をよく絞る	・保存食は50g以上採取する ・水冷の場合は残留塩素を測定する ・中心温度の確認・測定・記録 ・素手で触らない ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	フライヤー 点火		・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
10:00	でん粉をまぶす	・でん粉はうすくまぶす	・冷却後は、適切な温度管理を行う ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する
	食材をだし汁で加熱	・目安:175℃ 7～8分	・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する
	グリーンピースを加える	・たれは、彩りよく仕上げるために、 野菜を入れる順番に気をつける	・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	調味し、ボイル しておいたピーマンを加える		
	でん粉を入れる 中心温度測定		・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
	計 量		
11:00	配 缶	・サツキマスは一人一切れの配缶にし、 たれをかける (別に入れ物がある場合は、別々に 配缶してもよい)	・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する