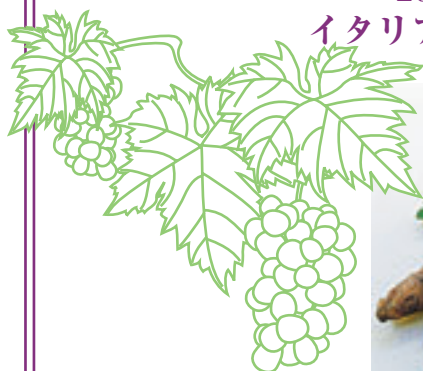


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



小魚のカルピオーネ Marinated Small Fish (Carpione)

講師：日高良実氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

材料（4人分）

小魚…………… 30尾
赤玉ネギ…………… 80g
カリフォルニア・レーズン…………… 40g
松の実…………… 5g
赤ワインビネガー…………… 45cc
グラニュー糖…………… 20g
塩…………… 1g
EX.バージンオイル
（炒め用油を含む）……………70cc
ローリエ…………… 1枚
セモリナ粉（フライ用）…………… 適宜
揚げ油…………… 適宜
イタリアンパセリ（飾り用）…………… 2枝

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、赤玉ネギを加えて炒める。ローリエ、カリフォルニア・レーズンを入れて和え、グラニュー糖、赤ワインビネガーを加えて、味を整えて、さましておく。
2. 小魚にセモリナ粉をつけカリカリに揚げ、熱いうちにマリネ液に漬け込む。
3. マリネにした小魚を皿に盛り付け、仕上げに松の実とパセリを飾る。

栄養価（1人分） ※レシピの分量を4人分で計算

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー（kcal）	354	324
タンパク質（g）	29.3	29
脂質（g）	19.6	19.6
炭水化物（g）	13.3	5.2
カリウム（mg）	609	535
鉄（mg）	2.1	1.9
レチノール当量（μg）	3	3
ビタミンD（μg）	15	15
食物繊維総量（g）	0.9	0.5
食塩（g）	0.8	0.8