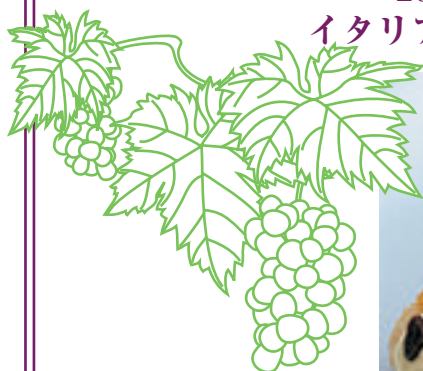


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



エビのビール衣フリット トマトとレーズンのマヨネーズソースあえ
Beer Battered Shrimp Frites with Tomato and Raisin Mayonnaise Sauce

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

材料 (2人分)

エビ…………… 80g
 トマト…………… 2コ分
 カリフォルニア・レーズン…………… 20g
 マヨネーズ…………… 100g
 生クリーム…………… 15g
 揚げ油…………… 適宜
 ビール衣…………… 35g (作りやすい分量)
 薄力粉…………… 100g
 ビール…………… 50mg
 イースト…………… 1つまみ
 塩…………… 1つまみ

作り方

1. ボールに薄力粉を入れビールを入れ、混ぜる。イースト、塩を入れてビール衣を作る。
2. トマトを湯むきにしてタネをとり小角切りにする。マヨネーズ、カリフォルニア・レーズン、トマトをあわせ生クリームで濃度をつける。
3. 揚げたエビにソースをからめ、たっぷりカリフォルニア・レーズンをのせ仕上げる。

※全量使うのではなく実際に使う量はエビの分量の約42%合わせた状態の「ビール衣」を「35g」使うこととして栄養計算を行ないました。

栄養価 (1人分)

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	547	517
タンパク質 (g)	11.5	11.2
脂質 (g)	45.5	45.5
炭水化物 (g)	23.1	15
カリウム (mg)	457	383
鉄 (mg)	0.7	0.5
レチノール当量 (μg)	130	130
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	1.7	1.3
食塩 (g)	1.2	1.2