

部門	クックサーブ			
メニュー名	リバーサイドスペシャル”バスバ－ガー”			
材料	バスバ－ガー	根菜のコールスロー	コーンスープ	甘酒ゼリー白桃添え
	バス 60 g 塩 0.2 g 胡椒 0.2 g カレー粉 0.1 g 小麦粉 2 g 卵 5 g パン粉 10 g 揚げ油 1 g サニーレタス 10 g トマト 35g 焼きそばソース 10g タルタルソース 15g パンズ 50g ポテトフライ 40g 塩 0.5g 包み紙	連島牛蒡 40g 連島蓮根 15g 人参 8g 枝豆 2g 辛子 1g ゴマドレッシング 8g レモン 1g	コーンスープの素 16g 牛乳 16g 水 140g イタリアンパセリ 1g	械甘酒 60g 粉ゼラチン 0.8g 白桃缶 30g ミント 1g
作り方	バスに塩，胡椒，カレー粉で下味をつけ、小麦粉，卵，パン粉の順にまぶし180度の油で揚げる。 サニーレタス，輪切りトマト，バスフライ，ソースの順にサンドする。 ポテトフライを添える。	牛蒡，蓮根，枝豆を下茹でゴマドレッシングと辛子で和える。 茹でた型抜き人参とレモンを添える。	コーンスープの素をお湯で溶かし、牛乳を加えて加熱する。 イタリアンパセリを飾る。	ゼラチン液に温めた甘酒を3回に分けて入れよく混ぜる。 冷蔵庫で冷やし固める。 スライスした桃とミントを飾る。
一食あたりの食材料費	¥334			
1人分の栄養価	エネルギー 727kcal 蛋白質 23.9g 脂質 28.4g 炭水化物 89.3g 食物繊維 6.1g 塩分 3.9g			
工夫したポイント	バーガーの白身魚は低価格、高蛋白で年齢問わず食べ易いバスを使用し、カードでバスの紹介をしています。根菜コールスローサラダは倉敷特産連島牛蒡と蓮根を使用、地元産グリーンレモンを添え爽やかな風味をプラスしました。デザートは日本人に馴染み深い甘酒と岡山特産白桃を使用、心と身体に優しい味わいに仕上げました。SDG s の観点からも注目のバスと地元食材をふんだんに使用し環境に優しい献立です。			

1 俯瞰



2 45度

