

さばの幽庵焼き

大田市学校給食センター
(食数 2,900食)

さばに地元のかぼす果汁を使う、さっぱりとした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	134 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	7.8 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	12 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	0.42 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

さば切り身	・・・ 60 g	}よく混ぜ合わせる
かぼす果汁	・・・ 1 g	
本みりん	・・・ 3 g	
しょうゆ (濃口)	・・・ 2 g	
大豆油	・・・ 0.5 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鯖にAを20分程度漬け込む。
- 2 フライパンに油を熱し、1を焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

幽庵焼きは、和食の焼き物のひとつで、しょうゆ、みりんなどの調味液に柑橘を加え、漬けて焼く料理です。大田市では地元食材“ゆず”や“かぼす”を使います。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの幽庵焼き
- ・磯香和え
- ・呉汁