

タンドリーさば

松江市立鹿島学校給食センター
(食数 500食)

タンドリーチキンをさばでアレンジした焼き物です。カレー粉などの香辛料が効いて食欲をそそる味です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	136kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.6g
カルシウム	11mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	17μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.4g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.6mg

材料 (1人分)

さば切り身	・・・ 50g
清酒	・・・ 1g
食塩	・・・ 0.1g
こしょう	・・・ 0.02g
おろしにんにく	・・・ 0.2g
おろししょうが	・・・ 0.2g
カレー粉	・・・ 0.15g
ヨーグルト	・・・ 5g
トマトケチャップ	・・・ 4g
本みりん	・・・ 1g
レモン果汁	・・・ 0.1g

下ごしらえ

作り方

- 1 すべての調味料を合わせる。
- 2 合わせた調味料にさばの切り身を漬
け込む。
- 3 漬けたさばをオーブンで15～
20分焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

いろいろな調味料で漬けているので、塩分が控えめでも味がしっかりついています。スパイシーな香りと味で食欲が増し、食べやすい魚料理です。

学校給食献立例



- ・麦ごはん ・牛乳 ・タンドリーさば
- ・ごぼうサラダ ・ワンタンスープ