

さわらの幽庵焼き

安来市給食センター
(食数 2, 500食)

ゆずの香りがさわやかな一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	4.9g
カルシウム	8mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	6μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.4g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

さわら切り身・・・50g

A	しょうゆ (濃口)・・・	2g	
	三温糖	・・・	1g
	本みりん	・・・	2g
	清酒	・・・	1g
	ゆず	・・・	1g
			・果皮はせん切りにし、果汁は搾る

下ごしらえ

作り方

- 1 さわらを、下味Aに漬け込む。
- 2 1を220℃ (スチーム40%) で、13分焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ゆずの香りを効かせることで、塩分を控えることができます。

さわらを下味にしっかり漬け込むことで、おいしく出来上がります。

学校給食献立例



- ・縁結びごはん
- ・牛乳
- ・さわらの幽庵焼き
- ・アーモンドあえ
- ・豚汁