

さわらのキャロット焼き

浜田市立旭学校給食センター
(食数 215食)

すりおろしたにんじんとマヨネーズのたれをかけて焼くだけの料理です。魚だけでなく、肉にも合うたれです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.7g
カルシウム	7mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	64μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.2g
マグネシウム	1.4mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

さわら切り身	40g
食塩	0.2g
こしょう	0.02g
清酒	0.5g
マヨネーズ	5g
にんじん	8g

・すりおろす

下ごしらえ

作り方

- 1 さわらに塩、こしょう、清酒で下味をつけておく。
- 2 すりおろしたにんじんとマヨネーズでたれを作る。
- 3 アルミカップに1のさわらを入れ、2のたれをかけ、180℃のオーブンで10分程度こんがり焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

にんじんの色がアクセントになり、給食を華やかにしてくれます。マヨネーズがコクとうまみを加えてくれ、魚が苦手な子も食べやすい料理です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのキャロット焼き
- ・うの花煮
- ・冬野菜のみそ汁