

さけのマスタード焼き

松江市立南学校給食センター
(食数 4, 300食)

粒マスタードやカレー粉などの香辛料が食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.0g
カルシウム	10mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0g
食塩	0.4g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

さけ切り身	・・・	50g
清酒	・・・	0.8g
食塩	・・・	1g
粒入りマスタード	・・・	2g
ノンエッグマヨネーズ	・・・	4g
カレー粉	・・・	0.2g
大豆油	・・・	1g

下ごしらえ

作り方

- 1 さけに清酒、塩、粒入りマスタード、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、さけを焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

粒入りマスタードやカレー粉などを使い、塩分の使用を控えめにしています。また、ノンエッグマヨネーズを加えることで味がまろやかになり、辛いものが苦手な子どもにも食べやすくなります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけのマスタード焼き
- ・ごま酢和え
- ・もずくスープ
- ・みかんのタルト