

参考となる学校給食メニュー

鮭のガリバタムニエル

《材料》	中学生 1 人分
鮭	60 g
オリーブ油	1 g
おろしにんにく	0.01 g
しょうゆ	2 g
バター	7 g
薄力粉	6 g



《作り方》

材料の下処理

バターを溶かしておく。



鮭にオリーブ油、おろしにんにく、しょうゆで下味をつける。



の鮭に小麦粉をまぶし、溶かしバターにくぐらせ、オーブンで焼く。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
164	14.1	9.3	11	19	0.3	0.3
ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
34	0.06	0.09	0	0.2	0.6	