

参考となる学校給食メニュー

鮭のごまマヨ焼き

《材料》	中学生 1 人分	
鮭		60 g
塩		0.2 g
酒		2 g
ノンエッグマヨネーズ		8 g
しょうゆ		1.7 g
ねりごま		1 g
すりごま		2 g



《作り方》

材料の下処理

マヨネーズ、しょうゆ、ねりごま、すりごまをよく混ぜ合わせソースを作る。



鮭に塩と酒で下味をつける。

の鮭を蒸し焼きにする。

一度 を取り出し、ごまマヨソースを塗って、さらに焼く。



《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)
149	14.1	9.3	44	29	0.6	0.5
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)	
7	0.10	0.13	1	0.4	0.7	