給食レシピ紹介

２０２２年６月１日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **さわらの梅マヨ焼き** |
| 副菜 | 大根と水菜のサラダ |
| 汁物 | 沢煮椀 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| さわら | ５０ | 酒につけておく |
| 練り梅 | １．８ |  |
| マヨネーズ | １．４ |  |
| みりん風調味料 | ０．２４ |  |
| 小麦粉 | ０．２４ |  |
| 白すりごま | ０．２４ |  |
| ベーキングトレー | ２．４ |  |

【作り方】

1. 調味料を合わせて、よく混ぜておく。
2. ベーキングトレーにさわらをのせ、①をまんべんなくかけてオーブンで焼く。

（給食センターでは、２２０度１２分）

＜ポイント！＞

・給食センターでは、冷凍のさわらを皮を下にして、ベーキングトレーに入れて焼きました。

・さわらは冷凍のものを使用しました。焼くと水分が出てくるのですが、たれに小麦粉を入れているので、水分をほどよく吸収してくれます。

・ご家庭で、生のさわらを使用するときは、ある程度焼いてから「たれ」をかけて焼くと、梅の色がきれいに出て、食欲がわきます。

・練り梅がない場合は、梅干しの種をはずして、練り梅の状態にしても良いです。

・他に使用する魚は、「たら」や「ほき」など、白身の魚が良いでしょう。