

献立名	鮭のマヨネーズ焼	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー粉を入れて洋風に、みそ・しめじを入れて和風にしてもよい。 ・少し焦げ目がついたほうがおいしそうに見える。 ・ ・ 	
ひとこと アドバイス	マヨネーズを使うことにより、焼きあがった時に具がまとまりやすく、子どもたちの好きな味であるため、好評である。	

材料名	(4人分量)	作り方
・生鮭	280 g	・鮭は塩・こしょうしておく。
・塩	1. 2 g	・たまねぎはスライス、にんじんは線きり
・こしょう	0. 08 g	・ホールコーン(缶)は、水気をきっておく。
・マヨネーズ	32 g	・マヨネーズとたまねぎ・にんじん・コーンを混ぜ合わせる
・たまねぎ	40 g	・天板に鮭を並べ、マヨネーズを上のにせる。
・にんじん	20 g	・170℃にあたためたオーブンで17～18分焼く。
・ホールコーン(缶)	20 g	・ブロッコリーを塩茹でし、添える。
・ブロッコリー	68 g	・
・	g	・
・	g	・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	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
171	16.8	9.6	17	0.5	96	0.15	0.11	10	1.2	0.5