


料理名	鮭のマヨネーズ焼き	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚料理の臭みを消すために、下味をつけておくことがポイントです。 ・ 鮭、とうもろこし、パセリを彩りよくカップに盛り付けてください。 ・ 焦げすぎないようにオーブンを調整して焼いてください。 ・ 卵アレルギーの方は、卵抜きのマヨネーズを使って作ることができます。(給食では、卵抜きのマヨネーズを使用しています。) 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭は、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。そのほかに、高血圧を予防するカリウムや骨を丈夫にするリンを含んでいます。 ・ マヨネーズで味をつけることで、コクが出て、魚が苦手な方でも食べやすくなります。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ しろさけ (鮭) ・ 食塩 ・ こしょう ・ スイートコーン (冷凍) ・ マヨネーズ ・ パセリ ・ 紙カップ (耐熱性) 	<ul style="list-style-type: none"> 240g 1g 0.1g 50g 50g 3g 4枚 	<ol style="list-style-type: none"> ① オーブンを 200℃に予熱する。 ② しろさけを一口大に切り、食塩・こしょうをふる。 ③ パセリをみじん切りにする。 ④ スイートコーンを解凍し、水気を切っておく。 ⑤ ボウルに水気を切った②のしろさけ、④のスイートコーン、マヨネーズを入れて、混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤を四等分し、紙カップに入れ、パセリを散らす。 ⑦ 200℃のオーブンで 12～13 分くらい焼く。

【栄養価 (1人分)】

(八訂で算出)

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	ビタミン A μg RAE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
176	14.0	12.2	12	21	0.5	0.4	16	0.11	0.14	3	0.5	0.5

※中学生の給食量を目安にしています。