

鮭のごまマヨネーズ焼き

松江市立玉湯小学校

ごまマヨネーズソースがいろいろな魚に合います。



一人当たりの栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	7.8 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	9 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

鮭切り身	・・・40 g	} 食塩・こしょうで下味
食塩	・・・0.1 g	
こしょう	・・・0.01 g	
たまねぎ	・・・3 g	・・・みじん切り
マヨネーズ	・・・7 g	
粉チーズ	・・・1 g	
牛乳	・・・5 g	
すりごま	・・・1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

鮭以外の魚でもおいしくできます。お弁当にもどうぞ。

作り方

所要時間 30分

- 1 たまねぎ、マヨネーズ、粉チーズ、牛乳、すりごまをあわせてソースを作る。
- 2 アルミカップに鮭をのせ、表面に1のソースをぬる。
- 3 180℃のオーブンで15分焼く。
(オーブンによって、時間を調整する。)

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・鮭のごまマヨネーズ焼き
- ・納豆和え・大根と平茸のみそ汁