

サケのオレンジ焼き

津和野町立日原共同調理場

にんじんをたっぷり使いますので、色鮮やかに焼き上がりとてもきれいです。子供たちに人気のメニューのひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	8.1 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	104 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

材料 (1人分)

サケ	・・・	40 g
食塩	・・・	0.2 g
こしょう	・・・	少々
みりん	・・・	4 g
マヨネーズ	・・・	8 g
にんじん	・・・	15 g

・・・すりおろしておく
(ペースト状のものでもよい)

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

簡単にできます。にんじんソースはマヨネーズとあわせることで、子供たちの好みの味になります。

カップに入れて焼くと、配膳がしやすくなります。

作り方

所要時間 20分

- 1 サケは塩、こしょうをしておく。
- 2 マヨネーズ、みりん、すりおろしたにんじんを混ぜ合わせ、にんじんソースをつくる。
- 3 1の上に2をかけ、オーブンで焼く。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・サケのオレンジ焼き
- ・ひじきの酢のもの
- ・さつまいも団子汁
- ・みかん