

# ひと口鮭のグラタン

大田市学校給食センター

子供たちの大好きなグラタン。ホワイトソースの素を利用した、とても簡単に作ることができる手作りグラタンです。



## 材料（1人分）

さけ角切り	・・・50g	塩・こしょうで下味をつける
食塩	・・・0.1g	
こしょう	・・・0.02g	
たまねぎ	・・・10g	・・・粗いみじん切りにする
赤ピーマン	・・・3g	・・・せん切りにする
(冷)枝豆むき身	・・・3g	
しめじたけ	・・・5g	・・・小房に分ける
有塩バター	・・・1g	
ホワイトソースの素	5g	
水	・・・25g	
ミックスチーズ	・・・10g	

## 下ごしらえ

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	145kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	6.9g
カルシウム	106mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	48 $\mu$ g RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.6g
食塩	0.6g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.8mg

## 作り方

所要時間 40分

- 1 分量の水でホワイトソースの素をよく溶いておく。
- 2 野菜をバターで炒め、しんなりしたら、1のソースを加えてひと混ぜする。
- 3 アルミカップに、下味をつけたさけを並べ、2のソースを上からかける。
- 4 チーズを散らしオーブンで焼く。

## 料理の工夫のポイント・PR等

魚料理が苦手な子供たちも、このグラタンなら、ペロリと食べてくれます。具材も季節の食材を使って、いろいろなアレンジができます。

## 学校給食献立例



- ・パン
- ・ひと口さけのグラタン
- ・フルーツのゼリー寄せ
- ・豆苗のスープ
- ・牛乳