

# さけのマスタード焼き

松江市立南学校給食センター  
( 食数 4, 300食 )

粒マスタードやカレー粉などの香辛料が食欲をそそります。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.0g
カルシウム	10mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0g
食塩	0.4g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.3mg

## 材料 (1人分)

さけ切り身	・・・	50g
清酒	・・・	0.8g
食塩	・・・	1g
粒入りマスタード	・・・	2g
ノンエッグマヨネーズ	・・・	4g
カレー粉	・・・	0.2g
大豆油	・・・	1g

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 さけに清酒、塩、粒入りマスタード、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、さけを焼く。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

粒入りマスタードやカレー粉などを使い、塩分の使用を控えめにしています。また、ノンエッグマヨネーズを加えることで味がまろやかになり、辛いものが苦手な子どもにも食べやすくなります。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけのマスタード焼き
- ・ごま酢和え
- ・もずくスープ
- ・みかんのタルト