


献立名

鮭のサワーソース焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
さけ	40	40	<下処理> さけ 流水で洗い、食塩、清酒で下味をつける キャベツ みじん切りにし、茹でて、しぼる パセリ みじん切り <作り方> (1) さけをオーブンで素焼きする。 (2) キャベツ、パセリ、マヨネーズ、ヨーグルト、こいくちしょうゆ、レモン果汁、食塩を合わせソースを作る。 (3) (1)の上に(2)をのせて、軽く焦げ目がつくまでさらに焼く。
食塩	0.1	0.1	
清酒	2	2	
キャベツ	10	8.5	
パセリ	0.5	0.4	
マヨネーズ	6	6	
プレーンヨーグルト	4	4	
こいくちしょうゆ	0.3	0.3	
レモン果汁	0.6	0.6	
食塩	0.1	0.1	
			

※2012年度 給食検討委員会

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) (μg)	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)	ナトリウム (食塩相当量) (g)
105	9.4	6.5	15	0.2	16	0.11	0.07	4	0.2	0.4