



笠岡市の学校給食レシピをお届けします♪



【鮭の香味焼き】

ねぎやごまの風味、柚子の香りが美味しいこれからの季節にぴったりの主菜です。家庭では簡単に、ホイル焼きにしてもOK!

主菜



材 料	1 人 分	4 人 分
鮭（生）60g	1切れ	4切れ
ねぎ	2.5g	10g
ゆず（果汁）	1.5g	小さじ1強
ごま	小さじ1/4	小さじ1
	砂糖	小さじ1と2/3
✳️ しょうゆ	小さじ1/2弱	大さじ1/2
みりん	小さじ1/4	小さじ1
酢	小さじ1強	大さじ1と1/3



【給食献立例】

ごはん 鮭の香味焼き
おひたし のっぺい汁 牛乳



作り方

- ① ねぎは小口切りにする。柚子は果汁を絞っておく。
- ② 小鍋に✳️の材料を入れ、火にかける。
軽くふっとうしたら、①を加えて混ぜ合わせ、火をとめる。
- ③ フライパンやグリルで、鮭を両面色よく焼く。
- ④ ③を皿に盛り、②のタレをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
100 kcal	13.8g	3.0g	0.4g

