



2008年 学校給食栄養士セミナー

子どもたちが喜んで食べる カリフォルニア・レーズンレシピ

鯖のカリフォルニア・レーズンみそ焼き

学校食事研究会 主任栄養士 豊岡 弘子氏

材料

鯖	50g
酒	2g
しょうゆ	1g
カリフォルニア・レーズン	4g
みそ	4g
マヨネーズ	2.5g

作り方

- 1 鯖は酒としょうゆを振りかけて下味をつけておきます
- 2 レーズンはすり鉢でよくすりつぶし、みそとマヨネーズを加えてよく練り合わせます
- 3 ホテルパンにクッキングシートを敷き、1の鯖を並べ、2のレーズンみそをかけ、スチーマコンベクションで7分位焼きます (220℃)

献立に一言

レーズンみそに柚子の香りを加えたり、ゴマをふりかけたりするとさらに美味しさがUPします。上にかけてたレーズンみそには程よいみその香りが、下の鯖はジューシーでやわらかい身がたまらない程、美味しいです。

栄養量

エネルギー	128kcal	たんぱく質	10.9g
脂質	6.9g	カルシウム	16mg
マグネシウム	22mg	鉄	0.7g
亜鉛	0.5mg	レチノール当量	7μg
ビタミンB1	0.05mg	ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	0mg	食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.8g		

