

鯖のごまだれ焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 鯖切り身	40		①鯖はAで下味をつける。
* 酒	A 1.5		②Bを合わせ加熱し、すりごまを加えたれを作る。
* 塩	A 0.2		③①の鯖をオーブンで焼き、②のたれをかける。
* こしょう	A0.02		
* すりごま	1.5		
* 三温糖	B 2		
* しょうゆ	B 2.2		
* みりん	B 0.8		
水	B 0.5		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
103	8.8	5.7	0.7	22	18	0.6	0.5	10	0.07	0.12	0	0.2