

# 鯖のタンドリー風焼き



(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	50		①鯖以外の材料を混ぜ、たれを作り、鯖を漬ける。
* プレーンヨーグルト	7		できれば1時間くらい漬け込むと良い。
* トマトケチャップ	4.5		②①をオーブンで焼く。
* 白ワイン	2.5		
* おろしにんにく	0.3		
* おろし生姜	2.5		
* 白すりごま	1		
* 塩	0.5		
* カレー粉	0.13		
* こしょう	0.01		
* オリーブオイル	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
127	11.0	7.3	1.0	26	22	0.7	25.8	17	0.09	0.16	1	0.3