

白身魚のマヨソース パン粉焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*白身魚	40/50		①Aを合わせ切身に塗りつけるようにして
*マヨネーズ	A 7		下味をつけ、30分以上置く。
白ワイン	A 1		②Bを併せておく(大豆の華は水戻し不要)。
*おろしにんにく	A 0.8		③切身にBをかけて焼く。
*塩	A 0.1		この料理ではAがソースになります。
*胡椒	A 0.01		230°C13分を目安に、蒸気は少なめか、ドライで
*サラダ油	A 1		焼きます。ベーキングトレイを使用すると
*パン粉	B 2		大豆の華の栄養も逃さず摂取できます。
*乾燥パセリ	B 0.1		※マヨネーズはエッグケアに変えられます。
*大豆の華フレーク	B 1		その場合は塩分にご注意ください。
*ベーキングトレイ小判			※大豆の華フレークの使用量を増やして
			食物繊維の摂取量を上げることができます。

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
139	9.8	10.3	0.4	10	18	0.5	0.5	8	0.06	0.16	1	0.3