

# ししゃものマヨごま焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
*子持ちししゃも干	2尾		①Aを混ぜたれを作る。
*みそ	A 3		②ししゃもに、①をまぶし焼く
*マヨネーズ	A 3		
*すりごま	A 3		
酒	A 3		

\*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
93	5.7	7.2	1.0	145	30	0.8	0.8	36	0.02	0.10	0	0.5