

# 鶏むね肉(鯖)のマヨーグルト焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
鶏むね肉(鯖) 50g	1枚		①Aをよく混ぜ、鶏肉をつける。
*ブルガリアヨーグルト	A 5		②200℃のオーブンで15~20分焼く。
*マヨネーズ	A 2		
*生おろしにんにく	A 1		*魚の場合は、設定温度を肉より少し高くしたほうが
*しょうゆ	A 3		きれいに焼ける。
*砂糖	A 1		

\*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

鶏むね肉のマヨーグルト焼き

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
120	10.2	7.5	0.5	8	12	0.2	0.3	18	0.04	0.05	1	Tr

鯖のマヨーグルト焼き

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
113	10.5	6.6	0.6	12	17	0.4	0.5	8	0.05	0.18	0	Tr