



このレシピで使用している県産品

さば

料理の栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	5.1 g
脂質(エネルギー比率)	40 %
カルシウム	10 mg
マグネシウム	17 mg
鉄	0.7 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	9 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.8 g

材料(1人分)

さば(切り身)	40 g
おろししょうが	1 g
しょうが(せん切り)	0.3 g
米みそ	5 g
A 砂糖	5 g
清酒	5 g
でんぷん	1 g
水	10 g

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② さばをホテルパンに並べ、①を上からかける。
- ③ スチームコンベクションオープンで加熱する。(140℃、90%、30分)

ひとくちメモ 五島海域から対馬海峡で、10月から翌年2月にとれた400g以上の寒さばときを「旬さば」という。つきのかわ調川地区にある松浦漁港には、さばの水揚げが多く、加工場も隣接しているため、給食用として切り身に加工してもらっている。さば料理を月1回は給食に取り入れて、地元産をアピールしている。みそ煮は、冬の料理として取り上げた。

給食では…



「さばみそ煮」を使った給食献立例(小学校)

麦ごはん・牛乳・さばみそ煮・ごまあえ・みぞれ汁