

給食室だより No8

校庭のさくらの葉も色づき始めました。標高の高い山々はきれいに紅葉しています。今回は鮭の紅葉焼きを紹介します。人参をすりおろした色で紅葉に見立てた献立です。

10月25日(木)

ご飯・牛乳・鮭の紅葉焼き きんぴらごぼう 豚肉と里芋の味噌汁

「鮭の紅葉焼き」(1人分)

材料 1人分

鮭角切り	40g	人參	5g	
塩	0.2g		マヨネーズ	6g
こしょう	0.02g		酒	0.7g
酒	少々			

作り方

- ・人参をすりおろし、マヨネーズ、酒と混ぜ合わせソースを作る。
- ・鮭を角切りにして、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ・カップに鮭を並べ、上からソースをかける。
- ・オーブン(約180度)で焼く。



全校で2.3kgすりおろす。



マヨネーズ6kgと混ぜる。



塩・こしょう・酒で下味をつける。



カップに並べ、ソースをかける。



オーブンで焼く。



全クラス配食します



肉料理に比べて魚料理は残量が多いことから、味噌マヨネーズ焼き、葱味噌焼き、フライ等味付けや調理を工夫しています。今回は皮と骨を取り、角切りにした鮭を使用しました。