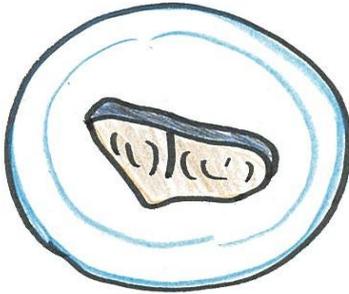


(様式)

特別支援学校

献立名

魚のカレーじょうゆ焼き



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

・児童生徒が苦手とする魚料理ですが、カレーの風味で魚の臭みも消え、香りが食欲をそそります。調味料に漬けて、あとは焼くだけなので手間もかかりません。

<組み合わせ例>

- ・ごはん
- ・豚汁
- ・野菜のごま酢あえ

等々

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
さば	80	261	13.8	21.4	6	22	0.7	0.7	18	0.11	0.28	1		0.2
カレー粉	0.1				1									
しょうゆ A	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.6
みりん	2	5												
合計		269	14.1	21.4	8	25	0.8	0.7	18	0.11	0.29	1	0.0	0.8

作り方

- ① Aの材料をあわせておく。
- ② Aのタレにさばの切り身を漬けておく。
- ③ 天板に、オーブンシートを敷き、さばを並べる。
- ④ スチームコンベクションオーブン190℃で20分程度焼く。

※オーブンの機種により、温度、時間等は調整してください。

調理のポイント

・魚の切り身の大きさは高等部のサイズです。