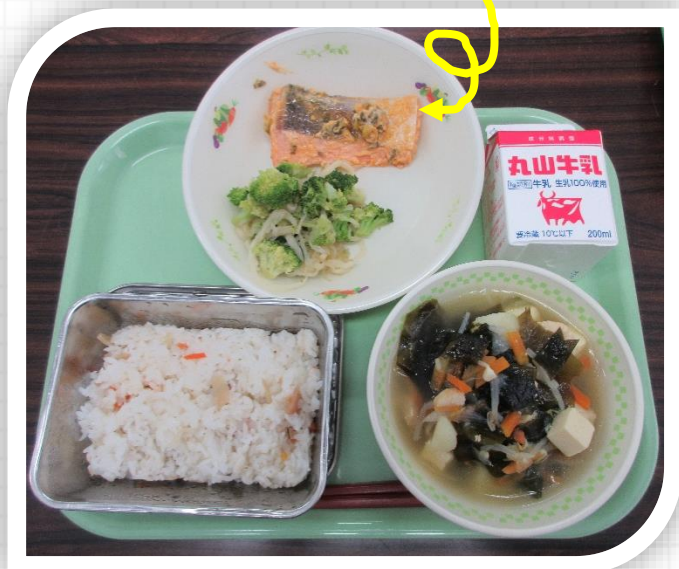


～Let's TRY～ 家庭で給食の味!!

★新緑マヨ焼き★



材料	切り方	1人分	4人分
生魚（今回使用は鮭）		1切れ(40g)	4切れ
塩		0.15g	0.6g
こしょう		0.03g	0.12g
マヨネーズ		8.5g	大さじ2と半分
にんじん	すりおろす	10g	1/4本
青ねぎ	小口切り	5g	6～7本

〈作り方〉

- ① 魚に塩・こしょうをふっておく。
- ② にんじんはすりおろす。青ねぎは小口切りにする。
- ③ マヨネーズ、すりおろしたにんじん、青ねぎを混ぜ合わせる。
- ④ 魚に③をからめる。
- ⑤ クッキングシートを敷き、魚を並べて オーブン 200℃で15～20分焼く。

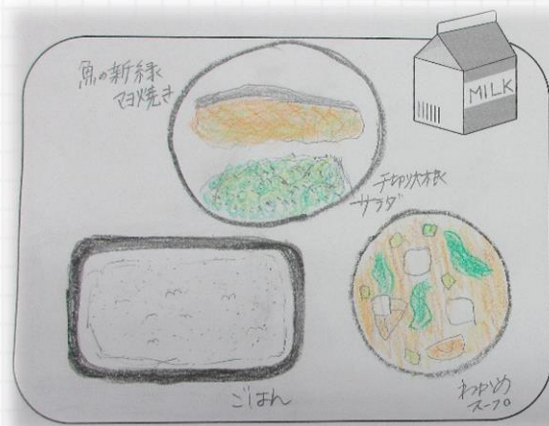
※使用するオーブンによって温度と時間は調整してください。

この給食は「栄養バランスの良い給食の献立を立てよう」という食育の授業で、日向市の小学6年生が考えた献立です。

新緑マヨ焼きは、マヨネーズの中にねぎをちらして新緑の緑を表すというアイデアがとっても素晴らしいですね。

献立としては、旬の野菜と日向市の特産物である千切り大根を使い、五大栄養素がバランス良く取れるようにしたところがポイントだそうです。

給食では、ひな祭りも兼ねてちらし寿司と組み合わせています。



※ご家庭ではフライパンで焼いたり、アルミカップに入れてトースターで焼いたりしても美味しく作ることができます。