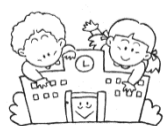


作ってみませんか？ふくやまの学校給食

10月 福山市立〇〇小学校



白身魚のメープルマスタードソースかけ

| 材料（4人分） | | 作り方 | |
|----------|----|---|------|
| 白身魚 | 4切 | ① 白身魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ② 小鍋にAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。 ③ ①に②をかける。 | |
| 片栗粉 | 適量 | | |
| 揚げ油 | 適宜 | | |
| メープルシロップ | A | | |
| 粒入りマスタード | | | 大さじ1 |
| しょうゆ | | | 大さじ1 |
| 水 | | | 小さじ2 |
| | | | |

ひとこと Memo

福山市は1976年10月4日に、カナダのハミルトン市と親善友好都市となりました。

カナダの特産物であるメープルシロップと日本の調味料しょうゆを組み合わせたソースです。給食初登場のメニューです。



【1人分の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 188kcal |
| たんぱく質 | 11.8g |
| 脂質 | 9.8g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

