

作ってみませんか？  
 むくやまの学校給食



# 鮭の変わりソースかけ

12月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鮭（切り身）	4切	①鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ②鍋にAを入れて煮立たせ、ソースを作る。 ③揚げた鮭にソースをかける。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
からし	少々	
砂糖	大さじ1・1/3	
A 酢	大さじ1・1/3	
しょうゆ	大さじ2/3	
水	大さじ1/2	



## ひとこと Memo

鮭の赤色は、アスタキサンチンという成分によるものです。アスタキサンチンは、優れた抗酸化力をもつことで知られています。

ソースにからしを少し入れることで、味がしまります。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	150kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	8.3g
食塩相当量	0.6g

