

学校給食レシピ

白身魚のカレーソース焼き



<献立組み合わせ例>

- コッペパン
- コンソメスープ
- 白身魚のカレーソース焼き
- じゃがいものホットサラダ
- 牛乳

<材料(1人分)>

食材	分量
白身魚	1切れ
砂糖	0.5g
しょうゆ	2.4g
みりん	1.4g
カレー粉	0.08g
料理酒	0.6g

*ソースの作りやすい分量	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4弱
料理酒	小さじ1弱

<作り方>

- 魚の切り身はグリルやオーブン、フライパンなどで焼く。
- 調味料を合わせて一度煮立たせる。
- 焼きあがった魚にソースをかけて出来上がり。

<献立・調理のポイント>

- 白身魚の他、鮭や鶏肉など、どんな食材にも合うソースです。
- ソースをかけることで、塩焼きなどに比べて、身のぱさつきを和らげることができます。

★給食の大量調理では、1人分の調味料は少なくても大丈夫です。ご家庭で調理される時は、味をみて分量を少し多めに作ってみてください。

★給食の切り身は小学生で1人40gに設定してありますが、市販の1切れは約80g～100g程度のものが多いです。

<栄養価> (白身魚/たら40gにソースをかけた場合)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
38	7.1	0.1	14	0.1	0.5