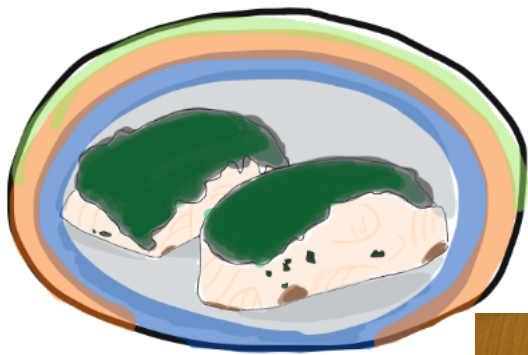


◎献立のテーマ

・舞鶴の旬食材給食！



実際に作ってみました！
すごく美味しかったです！



◎おすすめ！

- ・塩こしょうをかける
- ・醤油をかける
- ・マヨネーズかけて炙る

◎こだわり

- ・「塩」ではなく「塩麴」を使うこと
→比較すると塩麴の方が体に良い！
- ・魚は「すずき」を使うこと
→すずきは今が旬！
脂乗りがいい美味しい魚を食べよう！

◎私たちの意見

- ・誰でも「食べたい」と思えるように、残食量のデータから食べやすい献立を考えた。
- ・これを機会に舞鶴の食材の良さを知ってほしい。

◎わかめたっぷり白身魚塩麴焼き

～材料～

- ・すずき
- ・塩麴
- ・しょうが
- ・わかめ
- ・みりん
- ・パン粉

～栄養素～

- ・エネルギー・・・130kcal
- ・たんぱく質・・・17.2g
- ・カルシウム・・・23mg
- ・食塩相当量・・・1.6g

～作り方～

- ①わかめと塩麴、みりん、しょうがを混ぜ合わせる。
→すずきの表面に塗る。
 - ②すずきにパン粉をふりかけてオーブンで10～15分、
中に火が通るまで焼く。
- ※事前にオーブンを180℃に温めておく。

◎塩麴の効果

- ・食材を柔らかくする→消化吸収を助ける。
- ・美肌や疲労回復などの様々な健康効果がある。
- ・食塩と比べると減塩効果がある。

◎生産者さんの想い

- ・舞鶴で採れる食材を食べてほしい。
- ・旬の食材を知ってほしい。