

# 作ってみませんか！ 給食の味！

令和6年度 第1号  
伊佐市立学校給食センター

～令和6年 4月17日(水) 実施～

## さわらのみそマヨネーズ焼き



### 材料 (4人分)

- ・さわら 4切
- ☆料理酒 大さじ1
- ☆みそ 大さじ4
- ☆マヨネーズ 大さじ1

(給食では卵不使用のマヨネーズを使っています)

チーズとパセリを加えるとコクもアップして、  
おいしく仕上がります！



パサつきがちな焼き魚ですが、マヨネーズ焼きにすることでしっとりと仕上がります。他の魚や鶏肉などでも、おいしいです。  
小さめに作って、お弁当用にもいいですね！

「さわら」漢字でかけますか…？

さわらは、魚へんに春と書きます。そのため、春のイメージが強いですが、春にたくさん獲れるというだけで、実は初夏と冬が旬です。

さばの仲間ですが、クセがなく、身もやわらかい高級魚です。また、「さわら」と呼べるのは全長70cm以上の魚だけで、50cmまでを、さごち、さごしと呼びます。

カリウムが豊富で、血圧を正常に保つ、全身の筋肉の活動をよくする、肝臓の働きを高めて老廃物を捨てるなどの様々な効果があります。

### <作り方>

- ① ☆の調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ② さわらに①の調味料をかけて味をつける。
- ③ オーブン 200℃で予熱しておき、15分焼く。

魚焼きグリルやオーブントースターなどでも、  
おいしく仕上がります。