

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 5月 15日(木) 実施～

鯖のハニーマスタードソース

令和7年度 第2号
伊佐市立学校給食センター



材料 (4人分)

- ・鯖 4切れ
- ・白ワイン 少々



<ハニーマスタードソース>

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1

「さわら」という字、漢字で書けますか…？

さわらは、漢字では「鯖」と書きます。名前から見ると春の魚のようですが、関西では春、関東では冬がおいしい時期といわれています。また、瀬戸内海では、「春をつける魚」と呼ばれているため、この字が使われているようです。5月は、春をつける魚「鯖」が、給食に登場しました。

<作り方>

- ① 鯖に白ワインをふっておく。
- ② オーブンを 250℃に予熱しておき、15分焼く。
- ③ ハニーマスタードソースの調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ④ 鯖にハニーマスタードソースをかけて完成。

鯖以外にも、淡白な白身魚や鶏肉など…
焼いたものにも、揚げたものにも合うと思います。
おかずにも、お弁当の一品としても、おすすめです！
子どもたちからも好評だったようです♡