

(様式3)

令和3年度 かながわ学校給食地場産物利用促進運動実施報告書

献立名		メカジキのレモン照り焼き													
使用した地場産食材		メカジキ、レモンピューレ													
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)</p> <p>・献立表で紹介 ・ツイッターで献立の紹介文と写真を掲載したところ、多くの反応があった。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
								<p>作り方・調理のポイント</p> <p>作り方 ①レモンピューレをこして、種を取る。 ②①と調味料と混ぜ合わせ、照り焼きタレを作る。 ③メカジキにタレを漬け込む。 ④オーブンで焼き上げる。</p> <p>調理のポイント ・オーブンで焼く際、表面が焦げ付きやすいので、こまめに様子を見る。場合によっては、アルミホイルをかぶせて焼き、焦げるのを防ぐ。</p>							
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
メカジキ	70	99	12.8	4.7	2	19	0.4	0.5		0.04	0.04	1		0.1	
にんにく	0.8	1	0.1												
しょうゆ	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.6	
みりん	4	10													
はちみつ	1.5	4													
レモンピューレ	3	2													
油	1	9		1											
合計		128	13	5.7	3	22	0.5	0.5	0	0	0.1	1	0	0.7	