

さばのゆずみそマヨ焼き



材料 (5人分)

さば切り身……………5枚
 塩……………適量
 葉ねぎ……………適量

【下味の材料】

マヨネーズ……………50g
 粉チーズ……………大さじ1
 ★みそ……………大さじ1/2
 おろしにんにく……………適量
 ゆず果汁……………適量



作り方

- (1) さばに塩をふり 5分程度置く。葉ねぎを小口切りにしておく。
- (2) 流水でさばの塩を綺麗に洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- (3) ボウルに下味の材料★をすべて入れて混ぜあわせ、さばを投入し全体になじむようにまぶす。
- (4) オーブンの場合は 200℃で約18分、魚用グリルの場合は弱火で約8分を目安に様子を見ながらさばの表面が色付くまで焼く。
- (5) お皿にとり、葉ねぎを上に乗せて完成。

●●●アレンジ●●●

※葉ねぎは、はじめから下味に混ぜ込んでも OK です
 ※さばを鶏肉に変えてもおいしいですよ～♪

献立名

さばのゆず
みそマヨ焼き

牛乳



麦ごはん

かきたま汁

地元産ゆずを学校給食に活用しています

市では「ゆず消費拡大対策補助金」を活用し、市内産のゆずを学校給食に取り入れる取り組みを行っています。

この補助金は地元産のゆずを子ども達に知ってもらい、実際に味わうことで、地元農産物への理解と愛着を深めてもらうことを目的としています。学校給食センターでは香り豊かな曾於市産ゆずを使い、子ども達が親しみやすい献立づくりを工夫しています。

給食で提供されているゆずメニュー（一例）

- 鶏肉のゆずマリネ
- ゆずドレひじきサラダ
- ゆず吉くんポンチ
- ゆずゼリー など

ゆずのさわやかな香り・ほどよい酸味は、魚や肉料理にもよく合い、ゆずゼリーは子ども達からも好評です。

学校給食センターでは今後も、学校給食を通して地産地消の推進と地元農産物の魅力発信に取り組んでいきます。



そお good 給食のマーク

市のホームページで毎月献立表の掲載をしています。こちらをご覧ください。

「給食ができるまで」
の動画が完成しました
ぜひ見てくださいね♪

