



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食



給食で大人気！

2月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

サーモンのホイル蒸し

材料（4人分）	作り方
鮭  4切 (200g)	① 鮭に塩、こしょうをふる。 ② ボウルに玉ねぎ、にんじん、しめじを入れ、マヨネーズであえる。 ③ アルミホイルに①の鮭をおき、②を上にてせて包む。 ④ ③を中火で15分ほど蒸す。 ※250℃のオーブントースターで12～15分焼いてもいいです。 
塩 } 少々	
こしょう } 少々	
玉ねぎ（スライス） 1/2個	
にんじん（せん切り） 1/4本	
しめじ（子房に分ける） 1/2パック	
マヨネーズ 大さじ4	
アルミホイル 4枚	

ひとこと Memo

ホイル蒸しは、給食で子どもたちに人気のメニューです。他の魚や鶏肉にしたり、お好みのきのこを入れてぜひ作ってみてください♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	181kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	12.0g
食塩相当量	1.1g

