



鮭のメープルマスタードソース



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
鮭 (一口大)	300g	<p>① 鍋に A を入れ、火にかナソースを作っておく。</p> <p>② 鮭に片栗粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>③ ②を①にからめる。</p> <p>☆給食では油で揚げていますが、揚げ焼きでもおいしくできますよ♪</p>	
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
A	メープルシロップ		大さじ 2
	粒入りマスタード		小さじ 2
	しょうゆ		小さじ 2
	水	大さじ 1	

ひとこと Memo

メープルシロップはサトウカエデの木の樹液を煮詰めたシロップで、蜂蜜よりカロリーが低いです。

和食と相性が良く、砂糖やみりんの代わりに使用することができる万能調味料です。

1976年の10月4日に福山市とカナダのハミルトン市が親善友好都市になりました。
ハミルトン市は福山と同じく製鉄所がある街です。

特産品のひとつであるメープルシロップを使った料理が給食に登場します。

【1人分の栄養価】

エネルギー	198kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.4g
食塩相当量	0.6g