

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

魚のラビゴッド ソース



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鮭切り身 50g 塩 こしょう オリーブ油 (ラビゴッドソース) 玉ねぎ トマト(トマト缶も可) きゅうり オリーブ油 砂糖 酢 塩 こしょう	4枚 小さじ1/2 少々 小さじ1 中1/5個 40g(中1/4個) 1/6本 小さじ2 大さじ1 大さじ1弱 小さじ1/4 少々	①鮭に塩、こしょう、オリーブ油を振る。 ②①を焼く。 ③野菜はすべて、みじん切りにする。 生トマトは、湯むきして皮をとるとよい。 ④ソースの野菜と調味料を加熱する。 ⑤②に④をかける。
ポイント！ 2月の給食では、トマト缶で作りましたが、7月に小金井産の生のトマトを使うことができました。生のトマトで作ると、完熟したトマトの甘味があり、児童にも人気でした。さらに、取れたての小金井産のきゅうりを使うこともできました。鮭以外の魚(たらやたいなど)でもおいしくできます。		
1人分栄養価		
エネルギー	90 kcal	脂質 4.4 g
たんぱく質	8.1 g	食塩相当量 0.3 g