



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



8月の献立

サバの青のりパン粉焼き

材料(4人分)

塩サバ切り身…4切れ
(目安 一切れ50g)
マヨネーズ…大さじ2
サラダ油…小さじ1

□ パン粉…大さじ4
★ 青のり…小さじ1/2

作り方

- ① オーブンを230℃に予熱しておく。
- ② ★を混ぜ合わせておく。
- ③ マヨネーズとサラダ油を混ぜ、塩サバ全体につけ、②を全体にまぶす。
- ④ オーブンシートをひいた天板に③のサバを並べ、オーブンで10～15分、焦げ目が付くように焼いて完成!

※トースターでも調理できます。カリッと焼き目が付くと、おいしくなります。

※オーブンの温度や加熱時間は目安です。ご家庭のオーブンに合わせて調整してください。



栄養士のひとくちコメント

今月は夏休み中なので、サバをおいしく食べることができて子どもたちにも人気のメニューを紹介しました。

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)など、私たちの体に必要な栄養素を豊富に含むサバは家庭でも積極的に食べてほしい食材です。

ぜひ、作ってみてください。

