

料理名



さわらのわさびマヨ焼き  
～和風スパ添え～



金額

1食当たり 380円  
メイン料理 172円

材料名

使用量(g)

調理指示

## さわらのわさびマヨ焼き

さわら切身	1	80g切身
練わさび	1	
マヨネーズ	8	
醤油	1	

## 付合せ (和風スパ)

スパゲッティ	25	
ぶなしめじ	25	小房分け
冷凍ほうれん草	30	
サラダ油	3	
清酒	1	
麺つゆ	3	
食塩	0.1	
胡椒	0.1	

作り方

## さわらのわさびマヨ焼き

- ①わさび・マヨネーズ・醤油を混ぜ合わせる。
- ②さわら切身の皮面に①わさびマヨを塗り、火が通るまで焼いたら完成♪

## 付合せ (和風スパ)

- ①スパゲッティを表示通りに茹でる。
- ②ぶなしめじは小房分けし、冷凍ほうれん草は解凍する。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、①②食材を入れて炒める。
- ④調味料を加え、さっと炒めたら完成♪

栄養量

1食

メイン料理

エネルギー (kcal)	962	317
たんぱく質 (g)	40.6	21.1
脂質 (g)	29.3	17.7
炭水化物 (g)	143.4	22.0
食塩相当量 (g)	4.22	1.1
食物繊維 (g)	12.4	3.1
カルシウム (mg)	262	47
鉄 (mg)	6.7	1.5



お品書き



- ❖ V&C a 強化米
- ❖ さわらのわさびマヨ焼き  
～和風スパ添え～
- ❖ いかとじゃが芋の煮物
- ❖ 生野菜サラダ
- ❖ 味噌汁(大根・高野豆腐)
- ❖ フルーツヨーグルト和え

PRポイント

♪お魚くわえたたまにゃん♪のおススメ料理です☆

用賀駐屯地がある世田谷区は、あの国民的アニメゆかりの地！ということで、磯〇家もきっと大好きであろう、**ビタミンB<sub>6</sub>**が豊富な“**鱒；さわら**”を使った料理をご用意致しました♪。また、**緑黄赤色**に**白色**を加えた彩り豊かな見た目で食欲をそそり、節約の中でデザートもつけることで、喫食者が満足できる美味しさとボリューム感を目指しました！！



世田谷区の商店街のゆるキャラ  
「たまにゃん」