

料理名	さば明太マヨ焼き	金額	1食当たり	347	円
			メイン料理	182	円

材料名	使用量	調理指示
【さば明太マヨ焼き】		
鯖切り身	100	
料理酒	3	
食塩	0.3	
小麦粉	3	
明太ばらこ	18	
マヨネーズ	12	
レモン	15	くし切
冷凍ブロッコリー	20	ボイル
冷凍カリフラワー	20	ボイル

作り方
【さば明太マヨ焼き】
1. 鯖に料理酒をふるう。
2. 食塩で下味をつけ、小麦粉を表面にまぶす。
3. 明太ばらこマヨネーズを合わせ、鯖の表面にぬりつける。
4. 180℃のオーブンで焼く
5. 付け合せのレモン、ブロッコリー等を添える。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1146	438
たんぱく質 (g)	42.8	24.0
脂質 (g)	50.2	37.0
炭水化物 (g)	144.7	8.8
食塩相当量 (g)	3.87	1.6
食物繊維 (g)	11.9	3.0
カルシウム (mg)	291	43
鉄 (mg)	8.0	1.5



## お品書き

- ・ご飯
- ・具沢山味噌汁
- ・さば明太マヨ焼き
- ・キャベツナムル
- ・南瓜はちみつアーモンド炒め
- ・アロエ入りヨーグルト

## PRポイント

古河駐屯地隊員の事前調査で1番人気のサバを、調理方法でも1番人気の高かった焼き料理として明太子でアレンジして献立を作成しました。明太ばらこにみんな大好きマヨネーズを和えたものをサバにたっぷりぬることでボリュームアップ！明太子の塩味がサバに染み、マヨネーズがコクを増して相性ピッタリ、骨もなく魚が苦手な隊員もおいしく食べられる焼き魚料理となっています。明太子のピンクに少し焦げた焼き色が付き、見た目も鮮やか。付け合わせにはブロッコリーの緑、トマトの赤、レモンの黄色と彩りを添えて映える一品となっています。