

|     |            |    |       |     |   |
|-----|------------|----|-------|-----|---|
| 料理名 | 口水鯖（よだれさば） | 金額 | 1食当たり | 372 | 円 |
|     |            |    | メイン料理 | 145 | 円 |

| 材料名         | 使用量  | 調理指示  |
|-------------|------|-------|
| さば半身        | 120g |       |
| 清酒          | 5g   | さば処理用 |
| 食塩          | 0.3g | さば処理用 |
| 長ねぎ         | 25g  | あらみじん |
| きゅうり        | 15g  | スライス  |
| 万能ねぎ        | 3g   | 小口切り  |
| 味付きポン酢      | 10g  | ①     |
| 和風玉ねぎドレッシング | 5g   |       |
| めんつゆ        | 2g   |       |
| ごま油         | 1g   |       |
| ラー油         | 1g   |       |
| おろしにんにく     | 2g   |       |
| おろし生姜       | 2g   |       |
| 麻婆豆腐の素      | 8g   |       |
| きび砂糖        | 2g   |       |
|             |      |       |

| 作り方                        |
|----------------------------|
| 1 さばは酒、食塩で洗いくさみを取る。        |
| 2 水気を切り身を上にしてオーブンで焼く。      |
| 3 きゅうりは塩もみして水気を切る。         |
| 4 ①と長ねぎ、万能ねぎ、きゅうりを混ぜタレを作る。 |
| 5 焼いたさばを器に盛り、タレをかけて出来上がり   |

| 栄養量          | 1食    | メイン料理 |
|--------------|-------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1009  | 321   |
| たんぱく質 (g)    | 43.9  | 25.4  |
| 脂質 (g)       | 29.7  | 24.7  |
| 炭水化物 (g)     | 141.5 | 5.2   |
| 食塩相当量 (g)    | 4.0   | 1.2   |
| 食物繊維 (g)     | 9.4   | 0.5   |
| カルシウム (mg)   | 268   | 23    |
| 鉄 (mg)       | 4.5   | 1.6   |



＜お品書き＞  
もち麦ご飯  
よだれさば  
かにと寒天酢の物  
豚肉昆布煮  
根菜汁  
ミルク杏仁豆腐

## PRポイント

四川料理の思い出したらよだれが出てくると言われるよだれ鶏をアレンジしました。埼玉名産のねぎと県内のかっぱ伝説にちなんだきゅうりをたっぷり入れたピリ辛だれが魚の生臭さを消し、さばのジューシーさを引き立てています。辛いものが苦手な方でもおいしく食べられるよう、深みのあるマイルドな味わいに仕上げました。副菜は食感が楽しい寒天の酢の物、豚肉と昆布をこっくり煮た煮物、デザートはきび砂糖が優しい甘さのミルク杏仁豆腐を合わせ、栄養と味のバランスと調えました。