



このレシピで使用している県産品

あじ

料理の栄養価

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	6.6 g
脂質(エネルギー比率)	48 %
カルシウム	33 mg
マグネシウム	25 mg
鉄	0.8 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	10 μgRE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

あじ	40 g
すりごま	1.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
砂糖	3 g
本みりん	3 g
赤みそ	3 g
おろししょうが	0.5 g
すりごま	0.5 g
サラダ油	0.5 g

作り方

- 1 あじに A で下味をつける。
- 2 ホテルパンに並べて、すりごまをふりかける。
- 3 スチームコンベクションで焼く。(200℃、40%、17分)

ひとくちメモ

松浦市は、あじの漁獲量が全国1位で、県内でも1位です。地元でとれたあじを使い焼き上げた料理です。焼く前に、ごまを振りかけて焼くので、香ばしく子どもに人気の料理です。

給食では…



「あじのごまみそ焼き」を使った給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・あじのごまみそ焼き
ひじきの炒め煮・かきたま汁