

材料		1人分
材料名	分量(g)	
銀鮭	40	
食塩	0.4	
たまねぎ	15	
にんじん	5	
さやいんげん	5	
植物油	0.5	
米粉	5	
牛乳	40	
仙台みそ	3	
こしょう白	0.02	
ナチュラルチーズ	15	

料理の特徴
 地場産品の使いやすく加工された銀鮭の角切りと、米粉、仙台みそを使用した料理です。米粉は炒めずに簡単にルウを作ることができます。油の使用量が少ないので、ヘルシーに、素材の味を生かせるグラタンです。

銀鮭の みそグラタン風



作り方

銀鮭は凍ったまま分量の塩をまぶし、蒸し器で10分蒸す。

たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、さやいんげんは塩ゆでしてななめ薄切りにする。

鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。いんげんも加え炒める。

ボールに米粉、牛乳、みそを入れてよく混ぜ、にを加えよく混ぜながら加熱し、ホワイトソースを

カップに鮭を入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをのせて、200℃のオーブンで7~8分焼く。



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。



栄養価

エネルギー	200kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	11.1g
カルシウム	158mg
マグネシウム	25mg
鉄	0.2mg
亜鉛	1.2mg
レチノール当量	103μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	1.1g

調理のポイント

- ・冷凍銀鮭に1%の塩をまぶして蒸すことで生臭さをとる。
- ・米粉はルウを作る直前に牛乳とよく混ぜる。
- ・仙台みそはつぶが残らないようこしみそを使うか、よくすつておく。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	銀鮭角切 (伊達の銀) 中骨皮なし	1kg	1,700円	宮城県女川町産のブランド銀鮭(伊達の銀)の2cm角サイコロカットです。 中骨なし皮付き(1,600円)もございます。
	米粉(調理用)	1kg	420円	うるち米100%の米粉です。 宮城県加美町で製粉しております。