

献立名 境港サーモンのグラタン

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
境港サーモン 1.5cm 角	50g
(ソース①) 白ねぎ	12g
(ソース①) 小麦粉	8g
(ソース①) 無塩バター	4g
(ソース①) 牛乳	40cc
(ソース①) 顆粒コンソメ	0.3g
(ソース②) ケチャップ	6g
(ソース②) マヨネーズ	1.5g
(ソース②) にんにく	0.01g
(ソース②) うすくち	0.2g
ピザ用チーズ	12g
乾燥パセリ	0.05g

一人分の栄養価

エネルギー	193Kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	9.8g
カルシウム	110mg
マグネシウム	17mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	49 μ gRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.6g

アピールポイント

鳥取県の学校給食では定番の県産魚、境港サーモンを使用したグラタンです。境港サーモンのピンク、ホワイトソースの白、トマトソースの赤が色鮮やかで、魚が苦手な子どもも味の変化を楽しみながら食べることができます。

給食では、耐熱紙カップで提供しました。

作り方

1. ソース①(ホワイトソース)を作る。
みじん切りにした白ねぎをバターで炒めた後、小麦粉、牛乳を少量ずつ加えてホワイトソースを作る。顆粒コンソメで味を整える。
2. ソース②(トマトソース)を作る。
みじん切りにしたにんにくに、調味料を混ぜ合わせる。
3. グラタン皿(または耐熱紙カップ)に入れる。
サーモン角切り→ホワイトソース→トマトソースの順に、グラタン皿に入れていく。
その上にピザ用チーズを散らし、200度20分を目安にオーブンで加熱する。
4. こんがり焼き目がついたらオーブンから取り出し、乾燥パセリを散らして完成。

調理ポイント

ホワイトソースには、玉葱の代わりに特産品の白ねぎを使用します。白ねぎを加えることで、ダマなくきれいなホワイトソースに仕上がります。小麦粉と牛乳の量は、固さをみながら調整してください。