

献立名		魚のバジルマヨネーズ焼き													
使用した地場産食材		バジル(乾燥)													
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)															
献立表やチームス等による校内での周知															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真		作り方・調理のポイント													
		□ 魚のバジルマヨネーズ焼き ① めかじきに塩・こしょう、オープンで焼く ② バジルソースを作る バジルはミルサーで粉末状にする バジル、マヨネーズ、おろしにんにく、オリーブ油を混ぜる (オリーブ油で固さを調整する) ③ 焼いためかじきの上に②のソースをのせ、再びオープンで焼く ※バジルは、児童生徒が育てて、乾燥させたものを使用													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
めかじき	80	122	15.4	6.1	2	23	0.4	0.6	49	0.05	0.07	1	0	0.2	
マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	1	0	0	0	2	0	0.01	0	0	0.2	
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
バジル	0.1	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	
おろしにんにく	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
オリーブ油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		197	16	14	3	23	0.4	0.6	58	0.1	0.1	1	0	0.7	