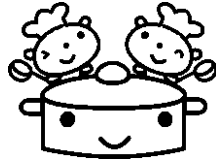


給食メニュー紹介



給食だより

2月の献立の中から「さごしのパン粉焼き」を紹介します。使う魚は鮭、さんまなど、何でもよいです。また、青のり粉をパセリやバジルに変えてもよいですよ。

オーブンを使って簡単に洋風の魚料理が作れます。

【さごしのパン粉焼き】

材料（4人分）

- ・さごし切身 ••• 4切
- ・食塩 ••• 0.8g
- ・コシヨー ••• 0.08g
- ・粉チーズ ••• 6g
- ・青のり粉 ••• 0.4g
- ・パン粉 ••• 7.2g

おいしく作るポイント

オーブンによって焼き加減が異なるので、焼き色等を見ながら温度、時間を調整してください。

☆ 作り方 ☆

- ①魚の切身に塩、コシヨーで下味をつける。
- ②粉チーズ、青のり粉、パン粉を全て混ぜ合わせる。
- ③①の魚をオーブンの天板に並べ、②を適量ふりかけ、180℃で20分焼く。