

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立から、10日（金）に登場する「サワラの若草焼き」を紹介します。今が旬のグリーンピースを使ってサワラの若草焼きをぜひ作ってみませんか？グリーンピースは、カロテン、ビタミンC、食物

【 サワラの若草焼き 】

材料（4人分）

- ・サワラ . . . 4切れ
- ・食塩 . . . 少々
- ・こしょう . . . 少々
- ・マヨネーズ . . . 大さじ2
- ・グリーンピース . . . 20g
- ・うすくちしょうゆ . . . 少々

グリーンピースの若草色が綺麗な一品です。
見た目が良いので食欲がそそられますよ☆

☆ 作り方 ☆

- ①サワラに塩・こしょうをする。
- ②グリーンピースをペースト状にし、**A**を入れ混ぜ合わせる。
- ③①に②のソースをかけて170℃で20分焼く。