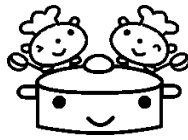


給食メニュー紹介



給食だより

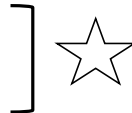
10月の献立から、8日（火）に登場する「さけのごまマヨネーズ焼き」を紹介します。

ソースがしっかりとした味わいで、ご飯との相性がばっちりです。ソースと一緒に秋に旬を迎えたさけを味わってください。

【さけのごまマヨネーズ焼き】

材料（4人分）

- ・さけ切身 …… 4切れ
- ・食塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・玉ねぎ …… 中1/4玉
- ・マヨネーズ …… 大さじ5
- ・粉チーズ …… 小さじ2
- ・いりごま …… 小さじ1



いりごまは
すって使うと
香りがグッと
良くなります。

☆ 作り方 ☆

- ①さけ切身に塩とこしょうで下味をつけます。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、調味料（☆）と混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- ③切身に②のソースをかけて、焼きます。