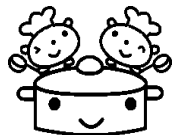


給食メニュー紹介



給食だより

6月の献立から、7日(火)に登場する「マスのマスタード焼き」を紹介します。
粒マスタードとカレー粉を効かせた、ご飯がすすむ魚のおかずです。

子どもから大人まで食べやすい味付けなので、蒸し暑くて食欲が落ちてくる今の時季にもぴったりです。

【 マスのマスタード焼き 】

材料(小学生 4人分)

- ・マス切身50g ……4切
- ・食塩 ……0.4g(ひとつまみ)
- ・粒マスタード ……3g(小さじ1/2)
- ・マヨネーズ ……4.40g(大さじ1/4)
- ・カレー粉 ……0.02g(少々)

マスやサケ以外にもお好みの魚でチャレンジしてみてください。

また、①の調味料をポリ袋に入れて混ぜ合わせ、魚の切身をそこに加えて下味をつけると手軽に作れ、洗い物も少なくすみますよ!

☆作り方☆

①マス以外の①の材料を全て混ぜ合わせる。

