

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、大人の分量で作り方を調整しました。

【魚のピザ焼き】

<材 料 2人分>

| | | |
|---|----------|--------|
| | 白身魚 | 80g×2 |
| A | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 白ワインまたは酒 | 小さじ1/2 |
| | サラダ油 | 小さじ1 |
| B | 玉ねぎ | 80g |
| | 人参 | 20g |
| | ピーマン | 20g |
| | ピザソース | 大さじ1 |
| | とろけるチーズ | 大さじ1 |



1人分エネルギー 103kcal 塩分相当量 0.4g

<作り方>

- ① ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、白身魚を入れて下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①の魚の表面を焼く。
- ④ ③の魚にピザソース、Bの野菜をのせフタをする。弱火で7～8分蒸し焼きする。
- ⑤ 野菜をがやわらかくなったら火を止め、とろけるチーズをのせフタをする。
- ⑥ チーズが溶けたら出来上がり。

- 野菜が苦手なお子さんは、焼いた魚を一旦お皿に移します。
フライパンで野菜をサッと炒めてから、魚の上のにのせると食べやすいです。
- 保育園給食では、オーブンで焼いています。学校では紙カップ（アルミカップ）に入れて焼きます。