

4月号

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

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、分量や作り方を調整しました。

【魚のかわいパン粉焼き】

＜材 料 2人分＞

生鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2強
パン粉	大さじ1と1/2強
サラダ油	小さじ1



付け合わせ

水菜・プチトマト

1人分エネルギー 217kcal 塩分相当量 0.4g

＜作り方＞

- ① 生鮭は塩を振って、下味をつける。
- ② マヨネーズとケチャップを混ぜておく。
- ③ オープン皿に油をひいて魚を置き、マヨネーズケチャップを塗って、その上にパン粉をかけて押さえる。
- ④ 170度であたためたオーブンで、10分ほど焼く。

＜コメント＞

魚が苦手でも、マヨネーズ味とパン粉のカリカリ感で食べやすくなります。魚は鮭、たら、何でもおいしくできます。

フライパンで焼く場合は、少量の油でフタをして焼くと良いですよ！

＜調理のポイント＞

パン粉は焦げやすいので、焦げそうになったら魚の上にアルミホイルをのせて焼くと良いです。