

作ってみませんか？ 門川小・中学校の給食

白身魚の香草パン粉焼き



材料	(5人分)
• さわら切り身 50g	5枚
• 塩・こしょう	少々
• マヨネーズ	大さじ3
• パン粉	大さじ2
• バジル	少々
• パセリ	少々
• ガーリックパウダー	少々
• アルミカップ	5個

バジルやガーリックパウダーがない時は、パン粉だけまぶしましょう！

作り方

- 1 魚の切り身（さわら等白身魚が合います。）に軽く塩、こしょうします。
- 2 ビニール袋にマヨネーズと1の魚を入れ、ビニール袋の口を閉じて、マヨネーズがいきわたるようによく混ぜます。
- 3 2にパン粉・バジル・パセリ・ガーリックパウダーを混ぜた粉をまぶし、アルミカップに1枚ずつ入れます。
- 4 オーブンで200℃15分焼きます。



作ってみませんか？ かんたんレシピ

ちぎってサラダ

材料	(5人分)
• ロースハム	5枚
• スライスチーズ	2枚
• きゅうり	1本
• キャベツ	2枚
• ミントマト	10個
• ごま油	大さじ1
• 酢	大さじ1
• 濃い口しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 きゅうりは棒でたたいて、手でちぎります。（お家の方がいる時は、見守っていただいて包丁で輪切りにしましょう。）
- 2 ちぎったキャベツ、型抜きしたハムとスライスチーズ、1のきゅうりをボウルに入れ、ごま油をかけ、よく混ぜる。
- 3 2に酢と濃い口しょうゆをかけ、混ぜる。
- 4 3を盛り付け、ミントマトを飾る。

ごま油を先に混ぜるのがポイント！