



きゆう
給

しよく
食

シ

ッ

ピ



さわらの
こうそう や
トマトチーズ 香草焼き



ちゅうがっこう がつ にち もく
中学校5月27日(木)
きゆうしよく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分
さわらの切り身・・・4切れ
トマト・・・100g
とろけるチーズ・・・50g
香草ミックス
(バジルやオレガノ、パセリ、タイム、
にんにくパウダーなどの入ったもの)
・・・3g

つく かた
<作り方>
① さわらの切り身・・・水分を拭きとっておく。
トマト・・・1.5cm角に切り、香草ミックスと混ぜておく。
② トースターにクッキングシートを敷く。
③ ②のシートの上に、さわらの切り身をのせ、①のトマトと
とろけるチーズを上からかけて、トースターで15分程度焼く。
④ チーズがとろけて少しこんがりして、魚に火が通ったら
できあがり!