



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

さけ こうそう や
鮭の香草マヨ焼き

がつ にち きん
9月8日(金)
 しょうがっこう きゅうしょく どうじょう
小学校の給食に登場!

ざいりょう にんびん
<材料> 4人分

なまざけ むえん き
 生鮭(無塩) …2切れ

おお
 マヨネーズ…大さじ3

かんそう こ
 ハーブミックス(乾燥) …小さじ2

しお こ
 塩…小さじ2/3

しょうしょう
 こしょう…少々



つく かた
<作り方>

なまざけ ひとくちだい
 生鮭…一口大に切る

1. 鮭に塩こしょう・ハーブミックスをふりかけ 10分程度おく。
2. 鮭からでた水分をペーパータオルで軽く拭き取る。
3. ボウルに鮭を入れ、マヨネーズと軽く混ぜ合わせる。
4. 熱したフライパンにフライパン用のホイルシートを敷き、弱火で10~13分焼いたら完成。

マヨネーズとハーブのいい香りが漂い、魚が苦手な人も食べやすい味だ
 と思います♪ホイルシートを使うとフライパンにくっつかず焼けますよ。

