



きゅう
給

しょく
食

し

し



さわらの
こうそうや
トマト香草焼き



しょうがっこう がつ にち もく
小学校5月27日(木)
きゅうしょく 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・・・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)
・・・7g

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のトマトを上からかけて、トースターで15分程度焼く。
- ④ 魚に火が通ったらできあがり!