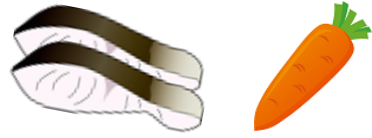


☆簡単メニュー☆

給食おすすめレシピ！

☆魚のもみじ焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

・白身魚	3切れ
・食塩	少々
・薄力粉	大さじ2
・油	大さじ2
A [・人参	中1/2本
・マヨネーズ	大さじ3
・醤油	小さじ1/2

【作り方】

- ①人参は茹でて柔らかくなったら水気をきり、ペースト状にする。
(フードプロセッサー使用、すりおろすなど)
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、人参ソースを作る。
- ③魚は食塩をふって薄力粉を均一にまぶし、表面に油を塗ってオーブンで焼く。
(180℃約8分)
- ④火が通ったところで魚の上に②をのせ、再度、表面に焦げ色がつくまで焼く。
(180℃約5分)



オーブントースターや
魚焼きグリルでも、
簡単に作れます。

☆焼く前は、淡いピンク色の人参ソースが、焼くと
きれいなオレンジ色に変わります。
☆冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもGood！