

学校給食のおすすめレシピ

いかのチーズ焼き

【4人分】

いか入り身（40g）	4枚
塩（下味）	少々
こしょう（下味）	少々
白ワイン（下味）	大さじ1
粉チーズ	大さじ3
（給食ではエダムチーズの粉末を使用）	
小麦粉	大さじ3
バター	大さじ1/2



【作り方】

- ① いかは両面に松笠切り（細かい格子の切り目）を入れ、身の縮みを防ぎます。
- ② 下味の調味料を合わせ、いかの両面にまぶしておきます。
- ③ 小麦粉と粉チーズを合わせ、②のイカの両面に粉をまぶします。
- ④ 給食では、③を鉄板に並べ、上から溶かしバターをかけて、オーブンで焼いています。ご家庭では、フライパンにバターを入れ、溶けたらムニエルの要領でいかの両面を焼いて作ることも可能です。



チーズが効いたムニエルのような料理だよ。
いか以外にも、白身魚や鮭、はんぺんなどで作っても、
美味しいから作ってみてほしいッコ～♪