

# 学校給食のおすすめレシピ

## 白身魚のチーズパン粉焼き

【4人分】

|             |      |
|-------------|------|
| すずき（40g切身）  | 4枚   |
| A           |      |
| マヨネーズ       | 大さじ2 |
| ヨーグルト（全脂無糖） | 大さじ1 |
| 粒マスタード      | 小さじ1 |
| 塩、こしょう      | 少々   |
| B           |      |
| 乾燥パン粉       | 大さじ3 |
| 粉チーズ        | 大さじ3 |
| ガーリックパウダー   | 少々   |
| バジルチップ乾燥    | 少々   |



【作り方】

- ① Aを合わせてソースをつくる。Bを合わせてチーズパン粉を作っておく。
- ② カップに魚の切り身の皮目を下にして入れ、Aのソースを塗り、その上にBのチーズパン粉をのせてオーブンで焼く。

給食ではカップに入れて焼いているけど、グラタン皿で代用ができるよ。魚から水分がでておいしいソースになるので、フライパンで直に焼くよりも、お皿に入れて焼くのがおすすめ。

