

学校給食のおすすめレシピ

白身魚の ピザソース焼き

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・白身魚のピザソース焼き
- ・ラーメン風みそ汁
- ・ポテトの
ハニードレッシングサラダ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分	
白身魚切り身 (40g)	4切
*ピザソース	大さじ2
*トマトケチャップ	大さじ1と1/2
*玉ねぎ	少々
*にんにくおろし	少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	少々

給食では、紙カップに入れていますが、アルミホイルに包んでホイル焼きにして魚焼きグリルで調理するのがおすすめ!



【作り方】

- ① *ピザソースを作る。市販のピザソース、トマトケチャップ、細かくみじん切りして水気を絞った玉ねぎ、にんにくおろしを混ぜ合わせる。
- ② カップに白身魚を入れて、ピザソース、パセリチーズをのせてオーブンで焼く。
(190°C15分程度)
※ホイル焼きで魚焼きグリルで焼く場合は、12分程度で様子を見てください。



給食では、メルルーサという白身魚を使用しました。タラやホキ、アジの切り身や今の時期ならスズキやシイラもよく合います。