

学校給食のおすすめレシピ

秋鮭のみそマヨネーズ焼き

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・秋鮭のみそマヨネーズ焼き
- ・やみつきキャベツ
- ・さつまいも入り豚汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

秋鮭 (50g切身)	4切	※ パセリ	少々
※ 酒	小さじ1弱	※ マヨネーズ	40g
※ 玉ねぎ	15g	※ みそ	大さじ1/2
※ 人参	40g	※ 塩コショウ	味をみて

【作り方】

- 1 玉ねぎとパセリはみじん切り。人参はすりおろす。
- 2 ※の材料を混ぜ合わせ、みそマヨネーズをつくる。
- 3 鮭にみそマヨネーズをのせて焼く。

給食ではカップに入れてオーブンで焼きますが、ご家庭では、ホイル焼きにするのがおすすめ。

すりおろしの人参を混ぜた、もみじ色のみそマヨネーズが、秋らしい献立です！

