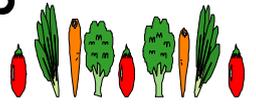


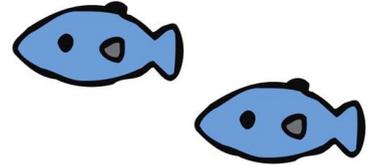
保育園給食のレシピ



鮭のパン粉焼き

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で表示してあります。



(材 料)

	生鮭 (1切れ50g)	4切れ
下味	塩	ひとつまみ
	白ワイン	少々
混ぜる	粉チーズ	15g
	パン粉	15g
	生パセリ	5g
	(または乾燥パセリ)	(乾燥は0.5g)
	オリーブ油	適量 (お好みで)

《作り方》

- ① 鮭に塩と白ワインを振り、下味をつける。
- ② パセリをみじん切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ③ パン粉・粉チーズを混ぜ、②のパセリを加える。
- ④ ①に③の衣を上からかける。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、重ならないように並べる。
- ⑥ オリーブ油を上からかける。
- ⑦ 予熱したオーブンで焼く。(目安200℃, 20分)



エネルギー：95kcal, タンパク質：10.4g, 脂質：4.7g, 炭水化物：2.8g, 塩分：0.4g

～ポイント～

- ・オリーブ油のかわりに、バターやマヨネーズを使用しても風味がよくなります。

《献立の組み合わせ》

赤 (体をつくるもと) のお皿： 鮭のパン粉焼き

黄 (エネルギーになる) のお皿： ご飯, パン

緑 (体の調子を整える) のお皿： スープやサラダ

} などを合わせるとバランスが良いです。