

# 学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

3月8日(月)の献立

ねじりパン 牛乳 白身魚の菜の花焼き  
チキンサラダ 豆と野菜のスープ 牛乳



コーンを菜の花に見立てました。中学校では、本物の「菜の花」も下ゆでして加えています。



給食では「ホキ」を使いました。

## 白身魚の菜の花焼き

### 《材料：5人分》

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
白身魚切り身	70g×5切	
酒	10g	小さじ2
塩	少々	
こしょう	少々	
玉ねぎ	100g	スライス
菜の花	25g	1センチ長さ
コーン(冷凍または缶)	90g	
サラダ油	6g	大さじ1/2
マヨネーズ	60g	大さじ5
こしょう	少々	
パン粉	9g	大さじ3
紙ケース(耐熱)	5枚	

### 《作り方》

- ① 菜の花は、塩(分量外)少々入れた湯でさっとゆでる。ザルにとって冷まし、水気を絞る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを焦げないように注意しながら、しんなりするまで炒める。コーンと①の菜の花も加えて炒め、火が通ったら、こしょうとマヨネーズを入れてさっと炒め、皿などに広げて粗熱をとる。
- ③ 魚は酒をかけて臭みを取り、キッチンペーパーで水気をとって軽く塩こしょうする。
- ④ 紙ケースに魚を入れ、②をのせてパン粉を散らし215℃に温めたオーブンで18分焼く。



マヨネーズの風味で魚が苦手なお子さんも食べやすくなります。



いろいろな食材を組み合わせることで、免疫力も高まります。苦手なものにも少しずつチャレンジしてみよう。



中学校給食センターの「白身魚の菜の花焼き」調理の様子