

学校給食レシピ紹介



たらのみそマヨネーズ焼き

材 料 1人分

たら（1切）	40 g	A （下味）
食塩	0.1 g	
白こしょう	少々	
白ワイン	1 g	
レモン果汁	0.4 g	B （みそマヨネーズ）
マヨネーズ	12 g	
みそ（淡色辛みそ）	3 g	
たまねぎ（みじん切り）	5 g	
アルミカップ	1個	

※今回給食では「たら」を使用しましたが、他の魚や鶏肉でも作ることができます。

つくりかた

1. 魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつけます（A）
2. たまねぎをみじん切りにします。
3. Bの調味料とみじん切りにしたたまねぎを合わせてソースを作り、Aの魚にかけます。（魚はアルミカップに入れる）
4. オーブンで焼きます。（オーブントースターも可）

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- たらだけでなく、鮭やめだいなど季節に応じていろいろな魚を使っています。
- 小さめの切り身にすればお弁当のおかずにもピッタリですね。