

給食レシピ紹介

2024年7月2日（火）



主食	コッペパン
主菜	たらの香草パン粉焼き
副菜	イタリアンサラダ
汁物	夏のミネストローネ
牛乳	
添加物	レモンハニー

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
すけそくだら	60g	冷凍の切り身
塩	0.2g	
白こしょう	少々	
白ワイン	(A) 1.2g	
オリーブ油	0.8g	
おろしにんにく	0.3g	
パン粉	3g	
パルメザンチーズ	1.2g	
バジル	(B) 少々	
オレガノチップ	少々	

【作り方】

- ① オーブンを予熱しておく。(220℃)
- ② AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。Aをたらにまぶし、10分おく。
- ③ ベーキングトレイに②のたらを入れ、(B)をかける。
- ④ 220℃のオーブンで13分焼く。

<ポイント！>

- ・ベーキングトレイやアルミホイルに入れて焼くことで、身が崩れず、ソースがたら全体にからんで焼きあがります。
- ・バジルやオレガノのハーブの香りで、食欲が増します。魚との相性も抜群です。
- ・香草焼きにすることで、魚の臭みを減らす効果があります。