

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: サケの花^{はな}園^の焼^やき (227kcal)



材 料 (4人分)

生サケ切身	…4切れ
塩・こしょう	…少々
玉ねぎ	…60g
ピーマン	…中1/4個
赤ピーマン	…中1/4個
コーン缶	…15g
角切りチーズ	…30g
マヨネーズ	…大さじ4杯
白ワイン	…小さじ1杯
こしょう	…少々
小判型のカップ	…4枚

作 り 方

- 1 サケの切り身に塩・こしょう少々で下味をつける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにした後、キッチンペーパーに包んで水気を切る。
- 3 ピーマン、赤ピーマンをコーンの大きさに合わせて小さく切る。
- 4 Aの調味料と玉ねぎ、ピーマン、コーン、チーズを混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 カップにサケ、ソースの順に入れて180℃に熱したオーブンで15分程度焼く。

はる 春らしい はな 華やかな さかな りょうり 魚料理です。 あか き 赤、黄、 みどり はい 緑が入る よう この やさい 野菜をつか 使ってどうぞ。