

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: サワラのオイネーズ焼き

(200kcal)



材料 (4人分)

サワラ切身70g	…4切れ
塩・こしょう	…少々
にんじん	…20g
たまねぎ	…80g
ピーマン	…15g
マヨネーズ	…大さじ3杯
白ワイン	…小さじ1杯
オイスターソース	…小さじ2/3杯
こしょう	…少々
耐熱カップ	…4枚

作り方

- 1 サワラは流水で洗ってキッチンペーパーで水を拭き取り、塩・こしょうしておく。
- 2 にんじん、たまねぎ、ピーマンは細い千切りにしてAの調味料と合わせ、ソースを作る。
- 3 サワラを耐熱カップに入れ、180°Cに熱したオーブンで10分程度焼く。
- 4 一度オーブンから出し、ソースをかけて野菜がやわらかくなるまで7~10分焼く。

野菜から水が出るようなら少し長めに焼いて水分をとばすと良い。