

人気の給食レシピを紹介します♪

★鮭のピザ風焼き★



魚と野菜が摂取できるメニュー。魚嫌いでもピザ風の味付けで食べやすくなっています。



栄養価 (1人分)

エネルギー	161kcal	たんぱく質	17.1g
カルシウム	149mg	鉄	0.5mg

調理のポイント



たまねぎはじっくり炒めて甘みを出すとおいしいです。

材料 (4人分)

鮭切身	4枚	
油	2.0g	(小さじ1/2)
にんにく	少々	
たまねぎ	60.0g	(約1/4個)
マッシュルーム(水煮)	20.0g	(約2個)
ピーマン	32.0g	(約1個)
トマトピューレ	28.0g	(大さじ2弱)
トマトケチャップ	28.0g	(大さじ2弱)
こしょう	少々	
オレガノ	少々	
タバスコ	少々	
シュレッドチーズ	80.0g	(3/4カップ)

(切り方)

にんにく・・・みじん切り
たまねぎ・・・スライス
ピーマン・・・せん切り

(作り方)

- ① 油でにんにくから材料を順に炒め調味し、粗熱をとる。
- ② 魚の上に①をのせ、チーズをのせてオーブンで焼く。
(230℃10分)