

給食 レシピ

西
合
志
中

魚のホイル焼き



給食では一つ一つ手作りします。魚が苦手な人も、野菜と一緒においしく食べられます。ご家庭では魚焼きグリルやフライパン、蒸し器(電子レンジはホイルなので不可)を使うと10分程度で簡単に調理できます。

作り方

- ①アルミホイルの上に塩、こしょうをふった魚とタマネギ、シメジを置きます。
- ②魚の上にAをかけて、アルミホイルでしっかりと包みます。
- ③蒸し器に入れて、12分ほど200℃の熱で蒸し焼きにします。

材 料 (4人分)

魚(白身や鮭)の切り身	240g	A {	こしょう	少々
タマネギ	120g		濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
シメジ	40g		酒	大さじ1と1/2
塩	少々		バター	12g

栄養価 (1人当たり)

87kcal

この日の献立 魚のホイル焼き、はんぺん汁、ごぼうの金平、麦ごはん、牛乳