

学校給食レシピ紹介



たらのマヨコーンチーズ焼き(主菜)

材 料 1人分

たら切身40g	1切
白ワイン	1g
食塩	0.1g
白こしょう	少々
玉ねぎ(みじん切り)	5g
ホールコーン缶(水気を切る)	10g
マヨネーズ	12g
細切りチーズ	10g
アルミカップ	1個

つくりかた

1. たらに白ワイン、塩、こしょうで下味をつけます。
2. 玉ねぎ・ホールコーン・マヨネーズを合わせてソースを作ります。
3. アルミカップに魚を入れ、マヨネーズソースとチーズをかけてオーブンで焼きます。(220℃ 10~15分程度)

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食ではたらを使っていますが、魚だけでなく鶏肉もおいしいです。
- こげやすいので、オーブントースターを使う場合は表面にアルミホイルなどでカバーをして焼きましょう。