



主菜



鮭のチーズマヨネーズカップ焼き



©富士宮市さくやちゃん

野菜や魚はお好みに合わせてアレンジできます。旬の食材を使ってみるのもいいですね。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

(A)

- | | |
|--------|--------|
| ・たまねぎ | 中玉1/2個 |
| ・にんじん | 2cm |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・チーズ | 30g |
| ・乾燥パセリ | 少々 |
| ・鮭 切り身 | 4切 |
| ・耐熱カップ | 4枚 |

作り方

- ①たまねぎ、マッシュルームを薄くスライスする。にんじんは千切りにする。
- ②耐熱カップに鮭の切り身を入れておく。
- ③(A)の食材を混ぜ、②の上にのせる。
- ④オーブントースターで焼く。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・鮭のチーズマヨネーズカップ焼き
- ・コールスローサラダ
- ・キャベツのスープ

