



学校給食 レシピ

さけのマスタード焼き

人気の定番メニューです！いかやお肉でも。



ya - 3

材料<4人分>

さけの切り身・・・4切れ
〈 A 〉
粒マスタード・・・小さじ2
おろしにんにく・・・小さじ1/2
白ワイン・・・小さじ1
かたくり粉・・・小さじ1
塩・・・少々



【一口メモ】

アルミホイルで包んで焼くと、オーブンや魚グリルの後始末が簡単です。できあがり5分前にホイルを開けて焦げ目をつけましょう。

作り方

①Aを合わせる。

②さけの切り身に①をからませる。

③200度のオーブンで、15分焼く。または、魚焼きグリルで10～12分焼く。

【給食献立】

近江八幡市学校給食センター