学校給食
レシピ

鮭のマスタード焼き

マスタードとにんにくの風味が食欲をそそる
給食で人気の魚料理

ya ー 3

材料＜4人分＞

さけの切り身・・・４切れ
（塩をしていないもの）
塩・・・少々

【A】
粒マスタード・・・大さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1/2
白ワイン（または酒）・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】
魚料理が苦手な子どもにも食べやすい味付けです。他の魚や肉でも、おいしくできます。

作り方

①さけの切り身に塩をふり、下味をつける。

②Aを混ぜ合わせ、さけの表面にぬる。

③魚焼きグリルで10～12分焼く。

＊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。

＊フライパン焼く場合
ふたをして、両面を焼きます。
こげやすいので、注意しましょう。

【給食献立】
コッペパン　鮭のマスタード焼き　アスパラサラダ
グリーンポタージュ

近江八幡市学校給食センター