

## ☆簡単メニュー☆

給食おすすめレシピ！

### ☆魚のもみじ焼き



#### 【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

|        |        |
|--------|--------|
| ・白身魚   | 3切れ    |
| ・食塩    | 少々     |
| ・薄力粉   | 大さじ2   |
| ・油     | 大さじ2   |
| A [・人参 | 中1/2本  |
| ・マヨネーズ | 大さじ3   |
| ・醤油    | 小さじ1/2 |

- ①人参は茹でて柔らかくなったら水気をきり、ペースト状にする。  
(フードプロセッサー使用、すりおろすなど)
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、人参ソースを作る。
- ③魚は食塩をふって薄力粉を均一にまぶし、表面に油を塗ってオーブンで焼く。  
(180℃約8分)
- ④火が通ったところで魚の上に②をのせ、再度、表面に焦げ色がつくまで焼く。  
(180℃約5分)



オーブントースターや魚焼きグリルでも、簡単に作れます。



☆焼く前は、淡いピンク色の人参ソースが、焼くと  
きれいなオレンジ色に変わります。  
☆冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもGood！