

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### さけのマヨネーズ焼き

### 2 材料

( 1 人分)

- ・ さけ切り身(40～50g) 1切れ
- ・ マヨネーズ 8g
- ・ たまねぎ 10g
- ・ クリームコーン(缶) 10g
- ・ 濃口しょうゆ 1g
- ・ アルミケース 1枚



### 3 作り方

- ① アルミケースに軽く塩・こしょうをしたさけをのせる。
- ② たまねぎは粗くみじん切りにし、クリームコーン、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ③ ①の上に②をかける。
- ④ オーブン180℃で15分程度焼く。

### 4 おすすめのポイント

魚の種類を変えてもおいしく作れます。

魚が苦手でもマヨネーズやクリームコーンの味で食べることができます。

アルミホイルで巻いて、レンジのグリルで焼いてもいいです。

ごはんにもパンにも合います。

(山陽小野田市 小学校)