

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

魚の花園焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
白身魚	4切れ	みじん切り	①魚にワイン、塩・こしょうをふり、10分程度おく。出てきた水気をふきとる。 ②マヨネーズ、ピザチーズ、ピーマンを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れた①にのせ、200℃のオーブンで15分程度焼く。
白ワイン (酒でも)	小さじ1半		
塩	少々		
こしょう	少々		
マヨネーズ	60g		
ピザチーズ	35g		
ピーマン	30g		
赤ピーマン	20g		



ワンポイント

*給食の魚の切り身は40～50gと小さめなので、ここでは一般的な切り身の大きさ(70g程度)に合わせて分量を記載しました。

*鮭、さわら、たら、シルバーなど、白身の魚がおすすめです。