



鮭のマヨチーズ焼き

～マヨネーズとチーズが食欲をそそります～



エネルギー 266 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

コーンライス
鮭のマヨチーズ焼き
ひじきサラダ
牛乳

材料(4人分)

生鮭	4切れ
玉ねぎ(細切り)	中 1/4 個(50g)
にんじん(細切り)	中 1/3 本(50g)
しめじ(小房に分ける)	1 株(80g)
油	適量
マヨネーズ	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 2
ピザチーズ	40g
パセリ(乾燥)	少々

作り方

- 【1】 野菜を炒め、ボウルに移し粗熱をとる。
- 【2】 マヨネーズとしょうゆを【1】に加えて混ぜる。
- 【3】 アルミホイルに油をぬり、鮭をのせる。
- 【4】 鮭の上に【2】、ピザチーズをのせ、パセリを振ってホイルで包む。
- 【5】 フライパンに【4】をのせ、蓋をし、鮭に火が通れば完成。



区調理職員さんが考案したレシピだっつい！