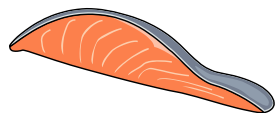


魚のマヨネーズ焼き

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをしておく。
- ② たまねぎは薄切り、しめじはざく切りにして、コンソメ、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、(魚焼きグリルにアルミホイルでも出来ます。)
①の魚を並べ、②のをのせ、上から粉チーズ、パン粉、粉パセリをふる。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼く。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	207kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	13.8g
塩分	0.7g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鮭 4切れ (大人60g、子ども40g) 塩 少々 こしょう 少々	大人と同じ	魚は一口大に切り 野菜をのせる	粉チーズと 薄めのコンソメで煮て カッターにかける	粉チーズと 薄めのコンソメで煮て ミルサーでざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 1/3個		長さ1cmのスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る	もぐもぐを ペーストにする	
しめじ 20g		長さ1cm	しいたけに代え、 みじん(カッター)		しいたけに代え、 ペーストにする
コンソメ ひとつまみ マヨネーズ 大さじ5 粉チーズ 適量	そのまま		鍋に、玉ねぎ、しいたけ、調味料を入れ、 牛乳を加えてとろっとするまで煮込み、 魚の上からかける		もぐもぐを ペーストにする
粉パセリ 適量	そのまま		抜く		
パン粉 適量	そのまま		抜く		



※こどもは大人の2/3量が目安です。
 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。