

給食レシピ

のご紹介

魚の パン粉焼き



<材料>

<分量>

約 4 人分

合わせる	魚切身	4 切れ
	パン粉	24 g
	顆粒ガーリック	0.8 g
	油	16 g
	レモン果汁	4 g
	乾燥パセリ	0.24 g

<魚…保育園では生鮭・鯖・ししゃもを使用しています>

<作り方>

- ① 生鮭・鯖を使用する場合は片面のみ下味程度に塩を振っておく（分量外）
※塩鮭・ししゃもを使う場合は下味の塩はいらない
- ② パン粉・顆粒ガーリック・油・レモン果汁・乾燥パセリをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ 魚を並び入れ、合わせたパン粉を上から振り入れる（切身が隠れるほど）
- ④ 焼く
（例）オーブンの場合…200℃に予熱し、魚に火が通るまで焼く
※ご家庭で使用器具が異なる為、各自調整してください

パン粉の焦げが気になる場合には、調理途中でアルミホイルをかぶせる

- ⑤ 魚に火が入れば出来上がり☆彡

園で人気のパン粉焼き☆彡
是非色々な魚で試してみてください！

