

魚のカップ焼き (6/23 給食レシピ)

♡材料 (約4人分)

魚切り身 50g 4切れ 玉ねぎ 1/4個 片栗粉 小さじ1
マヨネーズ 大さじ4 みそ 大さじ半分 カップ4枚

♡^{つく}^{かた}作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶしマヨネーズとみそを加えて混ぜてたれを作る。
- ② 紙カップ又はアルミカップに魚を1切れ入れて①のたれをたっぷりかけて、オーブントースターで12分間焼く。途中焦げてきたらアルミホイルを乗せる。

♡ポイント

白身魚や鮭がよく合います！



魚のカップ焼き (6/23 給食レシピ)

♡材料 (約4人分)

魚切り身 50g 4切れ 玉ねぎ 1/4個 片栗粉 小さじ1
マヨネーズ 大さじ4 みそ 大さじ半分 カップ4枚

♡^{つく}^{かた}作り方

- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶしマヨネーズとみそを加えて混ぜてたれを作る。
- ④ 紙カップ又はアルミカップに魚を1切れ入れて①のたれをたっぷりかけて、オーブントースターで12分間焼く。途中焦げてきたらアルミホイルを乗せる。

♡ポイント

白身魚や鮭がよく合います！