

おすすめ給食レシピ



★鮭のパン粉焼き★

【材料 4人分】

鮭切り身（無塩）50g 4切

○下味

○食塩 ひとつまみ

○こしょう 少々

○おろしにんにく 2g

○オリーブオイル 12g（小さじ2）

□まぶす用

□パン粉 16g

□粉チーズ5g

□パセリ1つまみ

□バジル1つまみ

□オレガノ1つまみ



【作り方】

①鮭の切り身に○の材料をからめて、下味を付ける。

②ビニール袋に□の材料を入れて、混ぜ合わせる。

③①に②をまぶして、鉄板に並べ、オーブン180℃で17分焼く。

※パン粉が焦げやすいので、様子を見て焦げそうな時はアルミホイルを上にかぶせてください。

★ポイント★

塩焼きのイメージが強い鮭の切り身が、とってもおしゃれな料理に仕上がります！
オーブンで焼く以外にも、フライパンを使って、バターでソテーするのもおすすめです♪
「パセリやバジルを全て買い揃えても、使い切れないし……」という方は、スパイスやハーブをブレンドしてある調味料で代用しても美味しく仕上がります！