

つくってみませんか？

洋風の魚料理♪



<たらのハーブ焼き>

材料(4人分)

たら	… 4切
ハーブソルト	… 1.5g
こしょう	… 少々
マヨネーズ	… 大さじ2/3
パセリ	… 適量
パン粉	… 20g
オリーブ油	… 15g

※給食では、
マヨネーズは、卵不使用のものを使っています。

作り方

- ① 魚にハーブソルト、こしょうをふる。
- ② パン粉にオリーブオイルを混ぜて衣を作る。
- ③ ①にマヨネーズ、②の衣をまぶし、オーブン230℃、15分で焼く。

※家庭ではグリルやフライパンで焼いてもOKです。

