

いただきますーす!

VOL.2

2024年5月29日

発行



☆5月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ・ごはん
- ・魚のごま焼き
- ・飲むヨーグルト

サクサク

- ・肉じゃが
- ・味噌汁



材料☆魚のごま焼きサクサク

食品名	こども4人分
魚の切り身	240g
しょうが	適量
薄口醤油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	小さじ2
パン粉	大さじ1
すりごま	小さじ1



調理の
ポイント

- ・魚は白身が食べやすいと思います。
- ・ソースの分量はお好みで調節してください。
- ・パン粉とすりごまを炒るときは焦げやすいので火加減に注意してください。ひと手間ですが、弱火でじっくり混ぜながら炒ってくださいね。

☆作り方☆

- (1) 魚にAで下味をつけておく。
- (2) ウスターソース、マヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせてソースを作っておく。
- (3) パン粉、すりごまを弱火でサクサクになるまでじっくり炒める。
- (4) オーブンで(1)を素焼きする。
- (5) 焼きあがった魚にソースをぬり、サクサクに炒ったパン粉をちらす。