

いただきますーす！

VOL.10

2026年1月28日

発行



☆1月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・ごはん
- ・魚のマヨネーズ焼き
- ・豚肉と野菜の
カレー炒め
- ・じゃがべえ汁
- ・プリン



材料☆魚のマヨネーズ焼き☆

食品名	こども4人分
魚	4切れ
にんにく	適量
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ2
溶き卵	1個分
粉チーズ	小さじ1
パセリ	小さじ半分



調理の工夫

- ・白ワインは酒で代用してもいいです。
- ・マヨネーズソースの分量はお好みで調整してください。
- ・アレンジとして、魚をお肉に変えてもおいしくできますよ。
鶏肉がおすすめです。ぜひ、お試しください。

☆☆作り方☆☆

- (1) 魚はAで下味をつけておく。
- (2) Bを混ぜ合わせてマヨネーズソースを作っておく。
- (3) (1)を185度で10分素焼きしたあと(2)をかけ200度で5分焼く。