

# ▶ 魚のマヨチーズ焼き



学校給食  
栄 養 展  
「食はたのしみ」  
～のそいてみよう 学校給食の世界!～  
**Eating  
is Fun!**

苦手な魚を洋風にアレンジして  
たくさん食べてもらえるように、味付けや  
メニューを工夫しています。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ お好みの魚（白身魚や鮭など）	40 g
A 塩	0.2 g
A こしょう	0.02 g
A 白ワイン	1 g
A マヨネーズ	5 g
B パン粉	5 g
B オリーブ油	2 g
・ ピザチーズ	10 g

【作り方】

- ① 魚はAで下味をつける。
- ② パン粉にオリーブ油をまぶす。
- ③ 味付けした魚に②のパン粉とピザチーズをのせる。
- ④ オーブン170℃で10～15分く。

♪ パン粉に油をなじませることで、焼き色がきれいなきつね色になります。  
パン粉の代わりに、災害備蓄用クラッカーを砕いて使用することもあります。