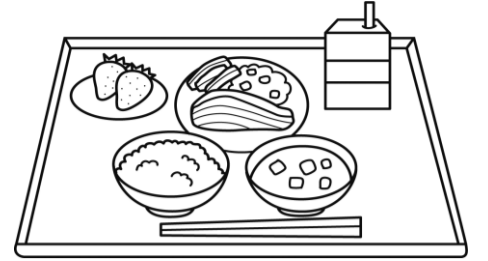


上北小 給食レシピ



料理名 鮭のもみじ焼き (にんじんマヨソース)

にんじんが苦手な人でも
ペロリと完食！
にんじんに含まれるビタミンA
をとって、免疫力を高めよう。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう 分量(4人分)	き 切り方等	つく 作り方
さけ 鮭	き 4切	すりおろす	① さけ さけ 鮭に酒をふる。
さけ 酒	おお 大さじ1		② にんじんをすりおろし、マヨネーズと和える。
にんじん	ほん 1/2本		③ アルミホイルの上に鮭を並べてソースをぬり、
マヨネーズ	おお 大さじ2		④ 魚焼きグリルやオーブンで10分程度焼く。
			⑤ こんがり色付き、鮭に火が通ったら完成。 フライパンで焼いてもOK!

【ポイント】

○人参は油との相性がよいので、マヨネーズと和えると栄養の吸収率もアップします。

○白身魚等他の魚でもぜひ試してみてください。