

給食室だより No1 2

冬が旬のタラをマヨネーズとチーズを使ってグラタンにしました。グラタンでもホワイトルウを使わない献立です。魚が苦手な子どもが多いので、大好きな食品と組み合わせて作られた献立です。ご家庭でもお試しください。

1月29日(火)

深川ご飯・牛乳・タラのマヨグラタン・野菜サラダ

「タラのマヨグラタン」(1人分)

材料 1人分

- ・タラ40g ・白ワイン 適量 ・マヨネーズ5g
- ・しょうゆ1.2g ・しめじ7g ・玉ねぎ15g
- ・ピザ用チーズ8g ・紙カップ1枚

作り方

- ・玉ねぎを洗い、短冊切りにする。しめじを子房に分けて洗う。
- ・タラに白ワインをふり、カップに入れる。
- ・少量のマヨネーズで玉ねぎとしめじを炒めてしょうゆを加える。野菜に火が通ったら火をとめてから残りのマヨネーズを入れる。
- ・カップのタラに野菜とチーズをのせる。
- ・オーブン180度で15分~20分焼いて、魚に火が通りチーズが溶けたら出来上がり。



野菜を洗い、手切りします。



玉ねぎを少量のマヨネーズで炒めます。



しめじを炒めます。



火を止めてマヨネーズを入れます。



タラに炒めた野菜とチーズをのせます。



オーブンで焼きます。