

料理名	鮭の人参ソース焼き
	エネルギー 261 kcal たんぱく質 15.9 g 食塩相当量 0.5 g
材料<2人分>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭切り身 70 g程度2切れ ・ 白ワイン 小さじ2 ・ にんじん 40 g ・ マヨネーズ 大さじ3 ・ 	
作り方	
<ol style="list-style-type: none"> ① 鮭は白ワインを振りかけておく。 ② 人参はすりおろしマヨネーズと混ぜておく。 ③ 鮭の切り身の上に②の人参マヨネーズをまんべんなく塗り、180度のオーブンで15分程度焼いて出来上がり。 	
コメント (レシピのポイント)	
<p>給食のメニューにもなっている子ども達も好きなメニューです。美しく美味しい1品です。小判型のアルミカップなどにのせて焼くと手軽にできます。</p>	

【写真】



給食のメニュー 栗ごはん 鮭の人参ソース焼き 切り干し大根の和え物
ほうれん草入りのみそ汁 白玉とミカン缶の小豆よせ 牛乳

料理名	たらのピカタ
	エネルギー 182kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 1.5g
材料<2人分>	
<ul style="list-style-type: none"> ・まだら 50g 程度4切れ ・白ワイン 小さじ1 ・塩 2g ・黒コショウ 少々 ・小麦粉 小さじ2 ・オリーブ油 小さじ1 ・卵 2ケ ・ニラ 20g 	
作り方	
<ol style="list-style-type: none"> ① まだらは白ワインと塩、黒コショウを振りかけておく。 ② ①のたらに小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ②のたらの両面を焼く。 ④ 卵を割りほぐし、5mm幅に切ったニラと混ぜて深めの皿に入れておく。 ⑤ 焼いたたらにていねいに④の卵をつけ再度フライパンで蓋をして焼く。残った卵も魚の上にかけて焼いて出来上がり。 	
コメント (レシピのポイント)	
<p>たらは淡白な魚ですが下味と小麦粉をつけて焼くことで、香ばしくなります。</p> <p>ピカタにして卵とニラをつけることで見た目にも鮮やかで、栄養価もあがります。</p>	

【写真】



料理名	白身魚のパピヨット エネルギー 241 kcal たんぱく質 22.4g 食塩相当量 1.1g
材料<2人分>	<p>・白身魚（ひらめ・かれい・たら等）140g （食塩（魚の重量の0.8%）0.6g 胡椒 少々 白ワイン小さじ1）</p> <p>・海老 2尾（75g）</p> <p>・マッシュルーム 2個（50g）</p> <p>・玉ねぎ 小 1/4個</p> <p>*ペシャメルソース 薄力粉小さじ0.7 バター小さじ1 スープ30cc 牛乳40cc 食塩 ひとつまみ ペーパータオル</p>
作り方	<p>① 魚は、食塩、胡椒をし白ワインをかけて20分おく。</p> <p>② 海老は皮をむき細かく切り、マッシュルームを小口切りにして、スライスの玉ねぎと一緒にバターで炒め、ペシャメルソースで和える。</p> <p>③ クッキングペーパーを2枚重ね内側にサラダ油を塗り、中心に①を置き、その上に②をかけ、みじん切りしたパセリをふりかけ、クッキングペーパーを空気が入らないように折りたたむ。</p> <p>④ 温まった180°Cのオーブンに入れ15分程度焼く。</p> <p>⑤ 皿に紙包のまま盛って供す。</p>
コメント（レシピのポイント）	<p>パピヨットとはバピエ（仏）紙から転じた「包み焼」のことである。肉や魚それに様々な野菜を組み合わせることができる。</p> <p>*ペシャメルソースの作り方 フライパンにバターをいれ、火にかけ煮とかし、薄力粉を加え、スープ・牛乳でのばしとろみがつくまで煮詰め、塩で味を調える。</p>



料理名	シーフードとしめじのオーブン焼き エネルギー 85 kcal たんぱく質 7.3 g 食塩相当量 0.3 g
材料<2人分>	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードミックス（冷凍エビ、イカ、ホタテ） 半袋（70 g） ・しめじ 1/2 袋 ・A：マヨネーズ 大さじ1・パン粉大さじ1・粉にんにく小さじ1/2 ・粉チーズ 小さじ1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 冷凍のシーフードミックスは、水の張ったボウルに10分ほど解凍して、水分をふく。 ② しめじは、いしづきをとりほぐす。 ③ シーフード、しめじ、Aであえる。 ④ 器に盛り分け、粉チーズを振りかけ、オーブンで10～12分焼いて出来上がり。
コメント（レシピのポイント）	<p>シーフードをしっかり解凍し、エビが大きい場合は、切ってください。</p> <p>主菜というより、小鉢です。</p>

