

笹かま 磯辺マヨ焼き

給食人気レシピ

主菜



【材 料】：4人分

- ・笹かまぼこ 4枚
- ・マヨネーズ 20g
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・かたくり粉 小さじ1/2
- ・乾燥青のり お好みで

《下準備》

①笹かま以外の材料を混ぜてマヨネーズソースを作ります。

《作り方》

- ①マヨネーズソースに笹かまを入れからめます。
- ②あたためたオーブンで焦げ目がつくまで焼きます（参考）200度で9分が目安。
※オーブントースターでも簡単に出来ます。

調理のポイント

乾燥青のりはお好みで量を加減します。
青のりの代わりにパセリを入れても彩りよく、美味しくいただけます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
70kcal	4.2 g	4.3g	0.6 g

※1人当たり

☆問合せ先：石巻市教育委員会 住吉学校給食センター TEL0225-95-4263