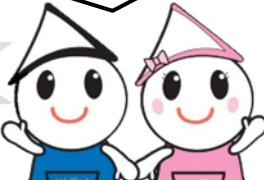


ミニ かまぼこ ピザ風焼き

給食人気レシピ

主菜



【材 料】：4人分

- | | |
|----------|------|
| ・ミニかまぼこ | 8枚 |
| ・トマトソース | 大さじ4 |
| ・マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・スライスチーズ | 4枚 |
| ・サラダ油 | 小さじ2 |
| ・乾燥パセリ | 適量 |



《下準備》

- ①トマトソースとマヨネーズを混ぜてミニかまぼこに下味をつける。
- ②スライスチーズを半分に切る。

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、下味をつけたミニかまぼこを並べる。
- ②ミニかまぼこの上に半分に切ったスライスチーズをのせてふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ③スライスチーズが溶けたら、火を止めてお皿に移し、乾燥パセリを適量かけて出来上がり！

調理のポイント

- ☆トマトソースにみじん切りにした玉ねぎやピーマンを加えて焼いてみてください。
- ☆市販のピザソースなどを使ってアレンジしてみてください。
- ☆食パンの上に下味をつけたミニかまぼことチーズ1枚をのせて、トースターで焼くなど色々アレンジできますので、試してみてください。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
153	13.7	7.8	1.9

※1人当たり

☆問合せ先：石巻市教育委員会 河南学校給食センター TEL0225-73-2429