



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ますのポテトフ레이크焼★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
ますの切り身	160	40g×4切
クレイジーソルト	0.8	
白ワイン	5	小さじ1
マヨネーズ	15	大さじ1
乾燥マッシュポテト	20	
乾燥パセリ	適量	
サラダ油	8	小さじ2

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせ、ますの表面にまんべんなく塗って15分程度おき、下味をつける。
- ② Bを混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた鉄板に①を並べ、②をまんべんなくのせて上から軽くおさえてなじませる。180℃のオーブンで15分前後軽く焼き色がつくまで焼く。
※オーブンの機種によって差がありますので、様子をみながら時間を調整してください。

衣にパン粉ではなくポテトフ레이크を使用しているため、小麦アレルギーの方でも食べることができます。給食ではマヨネーズも卵不使用のものを使用していて、なるべくみんなが同じものを食べられるように工夫しています。

こんがり焼けたポテトの香ばしい香りが食欲をそそります。

※魚は鮭や白身魚でも代用できます。

