



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。

★さわらのパン粉焼★

材 料	分量 (g)	備 考
さわらの切り身	200	50g×4切れ
クレイジーソルト	4	
パン粉	20	
サラダ油	20	大さじ2弱
乾燥パセリ	適量	

さわらは漢字で「鱈」と書きます。春を告げる魚ともいわれています。成長するにつれて名前が変わる魚で出世魚の一つになっています。白身の魚で、くせがなくあっさりとした味なので、和食だけでなく洋食にも合わせることができます。魚が苦手な子ども達にも人気のメニューです。

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① さわらの切り身にクレイジーソルトをまぶし、キッチンペーパーの上に並べてしばらくおき、味をなじませる。
- ② パン粉とサラダ油を混ぜ合わせ、しっかりなじませる。
- ③ 鉄板にオープンシートを敷き、①を皮を上にして並べる。上から②を軽く押さえるように載せ、乾燥パセリを散らす。
- ④ 180度に温めておいたオーブンで焦げ目がつくまで15分程度焼く。
※オーブンは機種によって違いがあるので、温度や時間は調整してください。
※耐熱容器やアルミ皿などがあれば、魚焼きグリルやオーブントースターでも作ることができます。

