

【学校給食レシピ紹介】

2019年9月掲載

レシピ名	さけの香草パン粉焼き
エネルギー(1人分)	150kcal
材料 (4人分)	(4人分) さけ(切身・50g)・・・4切 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 スパイスミックス・・・・大さじ2 パン粉・・・・・・・・大さじ2 サラダ油・・・・・・・・適宜 *給食では、ガーリック、バジル、オレガノ、タイム、乾燥パセリなどを混ぜ合わせたスパイスミックスを使っています。
作り方	① さけに白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。 ② スパイスミックスとパン粉を混ぜ合わせておく。 ③ ①に②をまぶす。(この時軽く押さえるようにするときれいにつく。) ④ 200℃のオーブンで20分程きつね色になるまで焼く。 (フライパンにサラダ油を熱して焼く方法もあります。)
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	さけは、今年10月に開催されるG20岡山保健大臣会合参加国の1つである、カナダでよく食べられている食材です。 香草パン粉焼きは、スパイスミックスとパン粉をまぶして焼くだけで誰でも簡単に作れます。 パン粉のカリカリとした食感と香草の風味で、魚が苦手な人にも食べやすくなります。 ハーブソルトやお好みのハーブを合わせて、手作りのスパイスミックスを作ってみてください。

