

# 五泉のうんめえ給食

## 【魚のもみじ焼き】



学校給食のおすすめメニューを掲載  
しています。ぜひ見て下さい！



### 材料（約4人分）

- ・ 鮭などお好みの魚  
約40gを4切れ ⇒Aをまぶしておく

A	酒	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

- ・ にんじん 60g ⇒すりおろす
- ・ 長ねぎ 30g ⇒みじん切り
- ・ マヨネーズ 50g

五泉市の秋を表した料理です。にんじんと  
マヨネーズで作るソースは、見た目よし！  
味よし！です。ぜひ作ってみてください。



### 作り方

- ① 魚にAで下味をつけます。
- ② にんじんと長ねぎ、マヨネーズを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ ①の片面に②のソースをかけ、180℃に熱したオーブンで約15分焼く（焼き加減を見ながら調整する）。  
※ソースにコーンを加えてもOK。甘味が出て食べやすくなります。

《ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。》

