

鮭のパン粉焼き

(主材料)
鮭
(調理時間) 40分
※焼き時間を含む

(1人分)
エネルギー111kcal
たんぱく質 11.6g

✿ 油で揚げないから簡単でヘルシー♪サクサク食感が楽しい ✿

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約3人分)

鮭	50g	6切れ
塩	1.2g	(小さじ1/5)
こしょう	少々	
乾燥パン粉	18g	(カップ1/2程度)
にんにく	7.8g	(ひとかけ)

ソース		
ケチャップ	18g	(大さじ1)
中濃ソース	6g	(大さじ1/3)
水	15g	(大さじ1)



【 作り方 】 * _____ 子どもがお手伝いできそうなところ

①鮭に塩、こしょう、すりおろしたにんにくをまぶす。



②パン粉を加え薄く色づくまで乾煎りする。



③①に②のパン粉をつける。



④180度のオーブンで15分位焼く。



⑤鍋に調味料と水を入れて火にかけ、ソースを作る。(電子レンジでも可)



⑥器に盛り付けて、ソースをかける。



完成!

ポイント
ソースをビニール袋へ入れた後、先端を少し切ってかけると、きれいに仕上がります!

✿区立保育園の献立例✿

【幼児】



昼食

ミルクパン
鮭のパン粉焼き
ポイルブロッコリー
フレンチサラダ
白菜のスープ・果物・麦茶

おやつ(幼児)

牛乳・おかし
りんごゼリー

【乳児】



昼食

ミルクパン
鮭のパン粉焼き
ポイルブロッコリー
フレンチサラダ
白菜のスープ・果物・麦茶

おやつ(乳児)

牛乳
ゆかりおにぎり

区立保育園の乳児おやつは、糖質・脂質を控え、食事に近いものを提供しています。一方、幼児おやつには楽しみも考慮し、別々のおやつを提供する日があります。