レシピ紹介

給食メニューレシピ

魚のコーンクリーム焼き

◆材料　幼児５人分
- 白身魚（無塩のもの）…250ｇ(50ｇ×5 切)
- 塩…１ｇ
- コーンクリーム缶…２５ｇ
- マヨネーズ(園ではマヨドレを使用)…２０ｇ
- ピザ用チーズ(園では豆乳チーズを使用)…５ｇ
- 無調整豆乳…５ｇ
- 乾燥パセリ…0.5ｇ(少々)

ごはんにもパンにも合う
魚料理で、子どもたちの
おかわりが多かったです！

◆作り方

①白身魚に塩で下味をつけ、フライパンに油(分量外)をひき皮目から焼きます。焼き目が付いたら反対側も焼きます。
(※中まで火は通さなくて OK)

②コーンクリーム缶、マヨネーズ、ピザ用チーズ、豆乳、乾燥パセリを混ぜ合わせ、耐熱皿（またはアルミホイル）に①を並べ、上にたっぷりとかけます。

③オーブントースターで約８分、ソースとチーズがグツグツとして表面にこんがりと焼き色がつくまで焼けば完成★

◆栄養価　幼児１人分
- エネルギー　63kcal
- タンパク質　8.7ｇ
- 脂質　2.6ｇ
- カルシウム　12 ㎎
- 鉄　0.2 ㎎
- 食塩相当量　0.6ｇ
- 食物繊維　0.1ｇ

◆ポイント

保育園ではホキという魚で提供することが多いですが、たら、カレイなどの白身魚や鮭などに合うレシピです。

★とうもろこし★

夏野菜のイメージがありますが、米、小麦と並んで世界三大穀物の一つとされています。日本では野菜として食べられることが多いですが、海外では粉にして加工食品に使われたり、肥料としても使われることの多い食材です。

とうもろこしは１本に大体６００粒くらいできるそうです。実は実の数とひげの数は一緒で、ひげが茶色になっているものはしっかりと熟して糖度や甘味が最高潮に達しているサインです。