



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

# 鮭のもみじ焼き

平成30年11月21日の献立 (材料は1人分)



烏飼ナスくん



セッピー

秋らしい  
もみじ色です。

## 〔材料〕

塩鮭	1切れ
にんじん	8g
マヨネーズ	8g

## 〔作り方〕

- ①にんじんをすりおろし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ②塩鮭の表面に①をぬり広げる。
- ③②を焼く (魚焼きグリルやフライパン等を使用)

## もみじ焼きについて

もみじ焼きとは、焼くともみじのようにきれいな色になるソースをかけています。にんじんに含まれるビタミンAは、脂に溶けるビタミンなので、吸収がよくなります。人参を入れることで味がまろやかになり、栄養もぐっとあがります。

