



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん

鮭とチーズの風味焼き

平成30年12月4日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鮭（角切り）	40g
玉ねぎ	30g
ブロッコリー	30g
しめじ	10g
ミニトマト	2～3個
塩、胡椒	少々
ピザ用チーズ	15g
パセリ	少々
オリーブ油	8g



〔作り方〕

- ①玉ねぎは1cm角切り、ブロッコリーは一口大、しめじは石づきをとり、子房に分け、ミニトマトはヘタを取る。
- ②①のミニトマト以外をボウルで混ぜ、塩・胡椒で下味をつける。
- ③②を耐熱のお皿にのせ、ミニトマトをのせ、チーズ、パセリ、オリーブ油をかける。
- ④オーブン200～220℃で約8～10分、火が通るまで焼く。

