



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



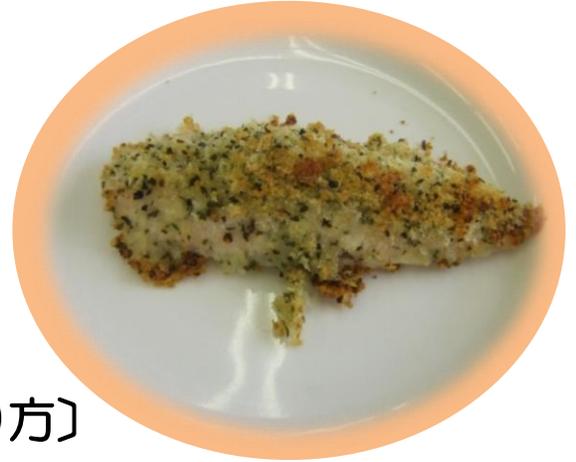
セツピィ

# ささみの香草焼き

令和元年11月28日の献立 (材料は1人分)

## 〔材料〕

鶏ささみ40g	1本
白ワイン	2g
乾燥パセリ	0.1g
乾燥バジル	0.1g
粉チーズ	3g
パン粉	3.5g
オリーブ油	1.3g
塩	0.2g
黒こしょう	0.01g



## 〔作り方〕

ささみ

…白ワインをふりかけておく

A…乾燥パセリ、乾燥バジル、  
粉チーズ、パン粉を合わせて  
しておく

①オーブン皿にクッキングシートを敷き、ささみを並べて塩・こしょうをし、Aをふりかけてオーブンで焼く。

(200℃ 15~20分)



小学校給食では、大きな  
トレイで提供します。

