

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

魚の黄金焼き

令和8年3月5日の献立



Qちゃん



Pちゃん

〔材料〕(1人分)

さけ(塩さけ)	1切
マヨネーズ	大さじ1/2
ホールコーン	8g



元気をくれる「鮭」の栄養素

□ ビタミンD

…カルシウムの吸収を助ける

□ ビタミンB6

…健康な髪や皮膚を作る

鮭はその他の栄養素も豊富なお魚です。いろんなアレンジで楽しんでみてください♪

〔作り方〕

ホールコーン…洗う

①ホールコーンとマヨネーズを混ぜ合わせる

②耐熱皿にクッキングシートを敷き、魚を並べ、①を表面に塗り広げて、220~230度のオーブンで10~15分焼く