

* 保育園のおすすめレシピ *

鮭のムニエル風 (小麦・乳製品不使用)

ひとくちメモ

小麦、バター不使用のため、小麦、乳製品アレルギーのお子さんでも食べられます。表面がカリッと仕上がりがおいしいです。

※米粉には小麦粉（グルテン）が含まれる商品もありますので、原材料等を確認してからお使いください。

<材料 幼児5人分>

| | |
|------|----------------|
| 生鮭 | 40g × 5切れ |
| 塩 | 少々 |
| 米粉 | 大さじ1・2/3 (15g) |
| サラダ油 | 適量 |

<作り方>

- ① 鮭に塩をふっておく。
- ② ①をキッチンペーパーに並べるなどして水分を切る。
- ③ 米粉をまぶし、クッキングシートをしいたフライパンに並べ、表面にサラダ油を塗り焼く。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1 = 5ml、大さじ1 = 15ml
1カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より