

## \* 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