

保育園のおすすめレシピ

ぶりの味噌マヨネーズ焼き

<材料 幼児5人分>

ぶり	40g × 5切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2強 (25g)
味噌	小さじ1/3 (2.5g)
サラダ油	適量

<作り方>

- ① ぶりに塩をふっておく。
- 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 マヨネーズ・味噌を混ぜ合わせ、①の両面にまんべんなく塗る。
- ④ ③をサラダ油をひいたフライパンで焼く。
※クッキングシートを敷いたフライパンで焼いてもよい。

ひとくちメモ

マヨネーズと和えてから焼くことで、ぶり特有の固さが軽減され食べやすくなります。
また卵不使用のマヨネーズを使用することで、アレルギーのある子もおいしく食べることができます。



☆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