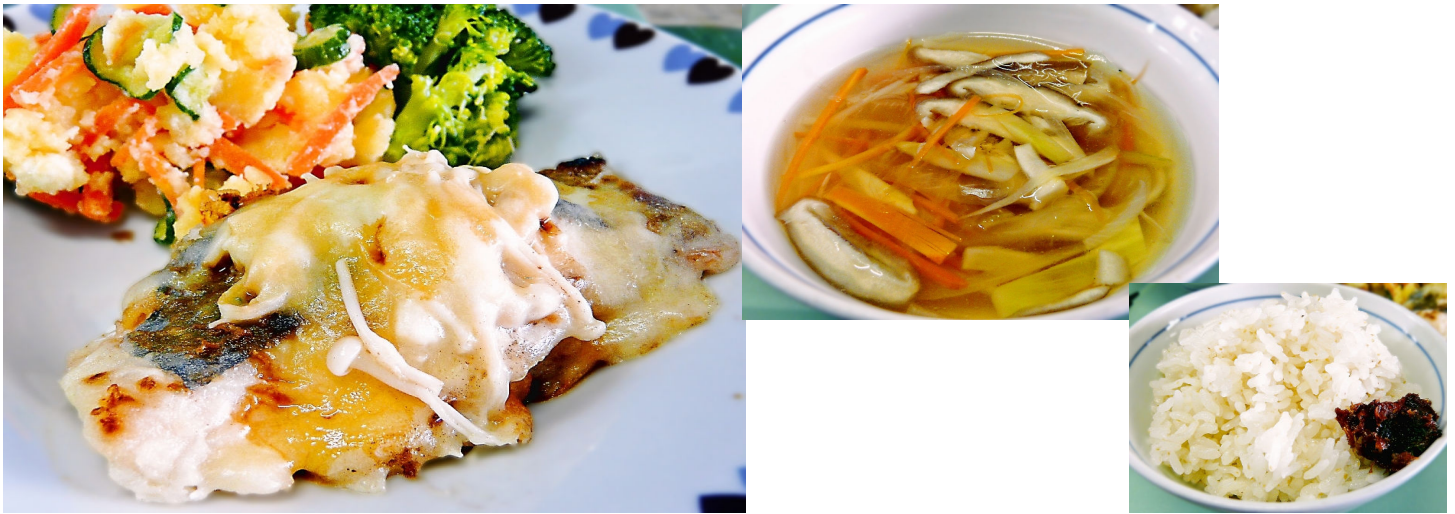




10月14日 3年生



白身魚のきのこチーズ焼き ジュリエンスープ ポテトサラダ ご飯

【白身魚のきのこチーズ焼き】

<材料・2人分>

◎白身魚60g 2枚 ◎小麦粉 小さじ1と1/2 ◎こしょう 少々 ◎油 小さじ1 ◎えのき 1/2束
◎とろけるチーズ 1枚 ◎醤油 大さじ1/2 ◎レタス 1枚 ◎トマト 小さじ1/2個

<作り方>

- ① 白身魚にこしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし型に切っておく。
- ③ フライパンに油をしき、中火にし、①の魚をきつね色に焼き、返して、炒めておいたえのきとチーズをのせて焼く。チーズがとろけてきたら火を止める。
- ④ 器に②のレタスとトマト、③の魚を盛り、醤油をかける。

【ジュリエンスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎生椎茸 1/2枚 ◎コンソメ 1/4個 ◎水 300cc
◎塩 小さじ1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツ椎茸は千切りにする。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。

【ポテトサラダ】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 100g ◎人参 20g ◎スキムミルク 大さじ2 ◎キュウリ 40g ◎塩 小さじ1/8
◎マヨネーズ 大さじ1 ◎レモン汁 大さじ1/2

<作り方>

- ① ジャガイモは、皮をむいて切り、人参は千切りにして茹でる。熱いうちにスキムミルクを混ぜておく。
- ② キュウリは薄い輪切りにし、塩をまぶしておく。水で洗い、絞る。
- ③ ①、②とマヨネーズ・レモン汁と混ぜ合わせる。