

# 9月18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  
ごはん



## 【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1 $\frac{1}{2}$  ◎こしょう 少々 ◎油 小1  
◎とろけるチーズ 1枚 ◎えのき 1/2束 ◎醤油 大1/2 ◎レタス 1枚  
◎トマト 小1/2個

<作り方>

- ① さわらにこしょうをし、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いて中火にし、①の魚をきつね色に焼き、裏返して、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 ◎キャベツ 30g ◎生椎茸 1/2枚 ◎コンソメ 1/4個  
◎水 300cc ◎塩 小1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツ、生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2 ◎キュウリ 40g  
◎塩 小1/8 ◎マヨネーズ 大1 ◎レモン汁 大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。