

そくほう

お弁当おすすめレシピ 志木中学校

♡ 作ってみませんか? ♡

# 白身魚のチーズパン粉焼き

「簡単にできておいしいチーズパン粉焼き」はいろいろアレンジできます。白身魚を鶏肉にかえたり、ししゃもにしたり、なすやれんこんにしたりしてもおいしいですよ。とても簡単に作れるのに、とってもおいしく仕上がります。さめてもおいしいのでカップに入れて焼けばお弁当にもおすすめ。

## ＜材料＞ 4人分

|           |             |
|-----------|-------------|
| 白身魚       | 250 g       |
| オリーブオイル   | 5 g (小さじ1強) |
| 塩こしょう     | 少々          |
| ガーリックパウダー | 少々 (0.1 g)  |

|         |                |
|---------|----------------|
| マヨネーズ   | 25 g (大さじ2弱)   |
| パン粉     | 30 g (カップ3分の2) |
| 粉チーズ    | 20 g (大さじ3強)   |
| オリーブオイル | 10 g (小さじ2強)   |

※紙カップ または グラタン皿等



## ＜作り方＞

- ① 白身魚はななめ切りにし、オリーブオイルを少しふりかけてラップをし、電子レンジで約3分ほど熱が通るまで加熱しておきます。
- ② 紙カップかグラタン皿に①の白身魚を並べます。そこに塩・こしょう・ガーリックパウダーをふりかけ、マヨネーズをのせます。※お弁当の場合は小分けにして紙カップに入れます。
- ③ ①の上に粉チーズとパン粉を混ぜておき、ふりかけます。
- ④ オリーブオイルをふりかけて、オーブントースターで約5分ほど焼きます。(焦げやすいので注意!)