チーズ除去

アレルギー食品除去食

さわらのトマトチーズがけ

12月9日（小学校）12日（中学校）

～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- さわらのトマトチーズがけ・・チーズ除去
- 粉ふきさつま
- ポパイスープ
- みかん

作り方

① さわらにＡで下味をつける。
② フライパンにオリーブ油をひき、玉葱を炒める。
③ ②にトマトとＢを加え、ひと煮立ちさせる。
④ グラタンカップに①を入れ、その上に③をかけてバジルをのせる。
⑤ ２１０℃のオーブンで約１５分焼いて、出来上がり。

さわらのトマトチーズがけ 材料（１人分）

	さわら切り身	１切
A	塩	0.2ｇ
A	こしょう	少々
A	カレー粉	0.1ｇ
A	酒	1ｇ
	玉葱（みじん切り）	15ｇ
	トマト（荒みじん切り）	15ｇ
	オリーブ油	3ｇ
B	カレー粉	0.1ｇ
B	塩	0.1ｇ
B	こしょう	少々
	バジル（みじん切り）	0.3ｇ
	グラタンカップ	１枚

この料理は、平成30年野菜料理レシピコンテストで、学校給食賞を受賞した「かますのトマトチーズかけ」を参考に作りました。カレー粉を使うことで、魚の臭みが軽減し、魚が苦手な方も食べ易くなります。トマトの皮は湯剥きすると、さらに良い仕上がりになります。今でも給食の人気メニューです。ご家庭でも是非お試し下さい。