

かますのトマトチーズかけ

1/20~1/24は
学校給食記念週間



伊東産のかますを使っ
て作りました。
野菜料理レシピコンテ
ストで学校給食賞を受
賞したメニューです。

～メニュー～ 小学校

- ・牛乳
- ・食パン
- ・いちごジャム
- ・かますのトマトチーズかけ・**・チーズ除去**
- ・海藻サラダ
- ・青梗菜のスープ
- ・パイナップル

カレー風味で
おいしいよ！



かますのトマトチーズかけ 材料(小学校1人分)

下味	かます切り身	2枚
	塩	少々
	こしょう	少々
	カレー粉	少々
	酒	15g
	玉葱	15g
	トマト	30g
	オリーブ油	3g
	カレー粉	0.1g
	バジル	1/2枚
グラタンカップ	1枚	

作りかた

1. かますに下味をつける
2. オリーブ油で玉ねぎを炒め、トマト・カレー粉を入れる。
3. カップにかますを入れ2のソースをかけてバジルをのせてオーブンで焼く。