

主菜



白身魚のオイネーズ焼き



魚料理の中で人気のメニューです♪
コクのあるオイネーズソースで、魚が
苦手な子でも食べやすい味になって
います。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">• 白身魚(切り身)……4切れA {<ul style="list-style-type: none">• 酒……………小さじ1• 塩……………少々• こしょう……少々• おろししょうが…小さじ 1/2• キャベツ……………100g (葉大1枚)• 玉ねぎ……………40g (1/4個)• 人参……………20g (1/8本)B {<ul style="list-style-type: none">• 醤油……………小さじ 1/2• オイスターソース…小さじ1• マヨネーズ……大さじ2 <p>給食では「ホキ」を使用 しています。サケで作っ てもおいしいですよ♪</p> 	<ol style="list-style-type: none">①白身魚は、Aで下味をつける。②キャベツ、玉ねぎ、人参はせん切りにする。③②を耐熱のボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで2分ほど加熱する。④オーブンを200℃に温めておく。⑤Bをよく混ぜ合わせる。⑥アルミホイルを下の図のように船の形にし、③の野菜を入れる。上に①の魚をのせて、上から⑤のソースをかける。⑦天板に並べて15分ほど焼く。焼き色がついて、魚に火が通ればできあがり。  <p>小判型のアルミカップやベーキングカップを使用してもOKです。</p>