

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

魚のサクサクごま焼き



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
ケチャップ	4	24	小さじ4
マヨネーズ	2	12	大さじ1
パン粉	6	36	1カップ弱
黒ごま	1	6	大さじ1
すりごま	1	6	大さじ1

作り方

- ① ケチャップとマヨネーズを合わせ、魚を浸けておく。
- ② パン粉とごまを合わせ、①にまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に並べ、200度のオーブンで焼く。

～メモ～

黒ごまがない場合は白ごまで代用を♪
保育所（園）給食では、酢の物や和え物、サラダ等の野菜の副菜にごまをよく使用しています。ごまを加えることで香りがプラスされ、より食べやすくなり、栄養価もアップします。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

魚の野菜のせカレー風味



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
魚	50	300	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	2	12	小さじ4
カレー粉①	0.3	1.8	小さじ1弱
ピーマン	7	42	1個
たまねぎ	25	150	小1個
にんじん	10	60	1/3本
サラダ油	1	6	大さじ1/2
カレー粉②	0.1	0.6	小さじ1/4
塩	少々	少々	

作り方

- ① ピーマン、たまねぎ、にんじんはせん切りにし、軽く炒め、カレー粉②、塩で調味する。
- ② 魚に塩こしょうで下味をつけ、カレー粉①と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に魚を並べて①のをせ、こげないようにアルミホイルをかぶせ、200度のオーブンで20分程度焼く。

～メモ～

野菜を不足なく食べようとする意識しないと難しい！食欲をそそるカレー味の野菜を、魚と一緒に美味しくいただけるメニューです。
時間がないときは、野菜を炒めなくてもOK♪