



いわしのチーズ焼き

H30 箕輪東小学校



〈秋の旬の料理
給食 ver〉

- ・ いも栗ご飯
- ・ いわしのチーズ焼き
- ・ ゆで豚となすの和え物
- ・ かぼちゃのみそ汁
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

安く手に入る魚を使いピザみたいに食べやすい味付けにして嫌いな人でも食べられるように工夫してみました。

■材料 /4 人分

いわし開き …	4 枚
しょうゆ ……	10g
みりん ……	10g
小麦粉 ……	16g
オリーブオイル	16g
トマト ……	80g
ピザ用チーズ	50g

■作り方

- ① いわしはしょうゆとみりんで下味をつける。
- ② トマトは薄くスライスする。
- ③ いわしに小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンを温めて、オリーブオイルを入れ、いわしの皮を上にしてフタをして2分程蒸し焼きにする。
- ⑤ いわしを裏返して、②のトマトをのせチーズを散らしてフタをしさらに焼く。
- ⑥ チーズが溶けたら器に盛りつける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 221kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.7g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.9g