

白身魚の黄金焼き

材料（4人分）		作り方
白身魚切り身50g	4切れ	①マヨネーズ、コーン、薄力粉、白ワインを、混ぜ合わせる。 ②白身魚をカップに入れ、①をかけて、オーブンで焼く。（170℃18分）
マヨネーズ	大さじ3	
ホールコーン	40g	
薄力粉	大さじ1	
白ワイン	小さじ1	
アルミ（紙）カップ	4個	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

タラ・メルルーサ・ホキ・鮭など、色々な魚で作ることができます。鶏肉で作ることもできます。

マヨネーズをのせることで、魚が柔らかく焼き上がります。給食では、ノンエッグマヨネーズを使っています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	85kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	3.3g
カルシウム	7mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.6g