



主菜



たらのピザソースチーズ焼き



©富士宮市さくやちゃん

ピザソースで、苦手な魚もおいしく食べられます。他の魚や肉にも合うソースです。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- たら切り身 4枚
- 塩(たら下味用) 少々
- (A)
- たまねぎ 中1/6個(30g)
- マッシュルーム 30g
(水煮スライス)
- トマトケチャップ 大さじ1強
- トマトピューレ 大さじ1弱
- ウスターソース 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- にんにく 2g
- 黒こしょう 少々
- 乾燥バジル 少々
- オレガノ 少々
- チーズ 40g
- 耐熱カップ 4枚

作り方

- ①たまねぎを薄切りにする。
- ②(A)を全て混ぜ合わせる。
- ③カップにたらをのせ、上から①をかける。
- ④チーズをかけて、200℃に余熱したオーブンで15分焼く。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- パン
- たらのピザソースチーズカップ焼き
- フルーツミックス
- マカロニ入り野菜スープ

