

ますのバジルマヨネーズソース



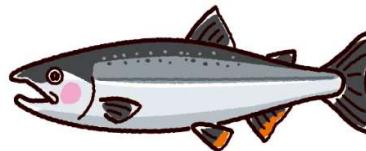
＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ます(切身)	50	
食塩	0.1	下味
こしょう	0.01	↓
サラダ油	0.1	
玉ねぎ	7	たれ みじん切り 炒める
ノンエッグマヨネーズ	8	↓ ※マヨネーズでもよい
薄口醤油	0.3	↓
水	5	↓ (澱粉の水溶き分を残す)
バジルチップ	0.02	↓
澱粉	0.1	↓ 水溶き

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けさせていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜作り方＞

- ① フライパンでサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② ①にノンエッグマヨネーズ(マヨネーズ)、薄口醤油、水、バジルチップを入れて混ぜながら加熱する。
- ③ 水で溶いた澱粉を加え、とろみをつけたらバジルマヨネーズソースが完成。
- ④ 下味をつけたますをオーブンで焼く。(フライパンで焼いてもOK!)
- ⑤ 焼いたますにバジルマヨネーズソースをかけて出来上がり。



＜栄養士からのコメント＞

魚が苦手なお子さんでも食べやすいように、バジルマヨネーズソースをかけて洋風の魚料理にしました。ます以外にもさけや、たらなどの白身魚や鶏肉にもよく合います。

給食ではバジルの風味が強くなりすぎないように少なめにしていますが、お好みに合わせてバジルチップの量は加減してください。