

白身魚の フレーク焼き レシピ

エネルギー：161kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
しろみざかぢりみ ていど 白身魚切身 50g程度	きれ 4切	① さかな しお 魚に塩こしょうをふっておく。
(タラやカレイなど)		② こな ま あ マヨネーズに粉チーズを混ぜ合わせる。
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々	③ さかな から ①の魚に②を絡ませ、コーンフレークをまぶして、オーブンで焼く。
こな 粉チーズ	おお 大さじ1+1/3	ぶして、オーブンで焼く。 (200°C13分くらい)
マヨネーズ	おお 大さじ4	※トースターや魚焼きグリルでもOK!
コーンフレーク (あま 甘くないもの)	50g	ふん ようす み 10分くらいで様子を見ながら、フレーク
こま (細かくくだく)		こ かぶ が焦げそうなら、アルミホイルを被せて。
		とりにく つか ばあい すこ や じかん ※鶏肉を使う場合はもう少し焼き時間を
		なが 長くしてください。

給食では「ホキ」という
白身魚を使用しています。
鶏肉で提供することもあります。
つなぎのマヨネーズと
コーンフレークの香ばしさが
人気のひみつです。

