

浜坂ちくわの マヨネ焼き レシピ

エネルギー：179kcal/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 |
|--------------------------|------------------------|---|
| はまさか 浜坂ちくわ | ほん 2本 | ① ①を合わせて、切ったちくわをからめて アルミカップなどに入れる。 ② 上にかつおぶしをふりかけ、オーブンで 焼く。(220°Cで12分くらい) ※トースターでもOK! 5分くらいから焼き色を見ながら 調整してください。 |
| たてはんぶん どうぶん (縦半分の3等分) | | |
| スキムミルク | おお きょう 大さじ1強 | |
| こな 粉チーズ | おお きょう 大さじ1強 | |
| マヨネーズ | ① 50g | |
| なま 生クリーム | おお 大さじ2 | |
| パセリ | しょうしょう 少々 | |
| かつおぶし (こま 細かくする) | てきりょう 適量 | |
| | | |
| | | |

新温泉町の給食に
20年以上続く人気メニューです!
スキムミルクはクリーンなどの
粉末ミルクでもOK!
生クリームはコーヒーフレッシュでも
代用できます。

