

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℃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 (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フなどの
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。

