

## 鮭のパン粉焼き（5人分）

### 材料

・鮭切り身（1切れ60g）	5枚
・ガーリックパウダー	0.3g
・パセリ（乾燥）	0.4g
・バジル（粉末）	0.1g
・塩	1.2g
・黒こしょう	0.2g
・白ワイン	大さじ1
・パン粉	大さじ3
・油	適量

### ●下ごしらえ●

にんにくチューブ可

鮭に  
下味を  
つける

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 下味をつけた鮭にパン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、こんがりと焼き色がつくまで焼く。

※調味料はお好みで加減してください。

9月の新献立です。揚げないため低カロリーです。  
鶏肉や他の魚でもおいしくできますよ♪



## 鹿島汁（5人分）

### 材料

・じゃがいも	1個
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2個
・油揚げ	1枚
・カットわかめ	4g
・青ねぎ	1/2束
・ちりめんじゃこ	20g
・みそ	大さじ3
・水	4カップ

### ●下ごしらえ●

- ・・・一口大に切る
- ・・・薄切り
- ・・・いちょう切り
- ・・・短冊切り、油抜き
- ・・・洗ってもどす
- ・・・小口切り

### 作り方

- ① 水にちりめんじゃこ、にんじん、じゃがいもを入れて火にかける。
- ② ①の野菜がやわらかくなったら、たまねぎを入れて煮る。たまねぎに火が通ったら、油揚げを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ みそで調味し、仕上げにカットわかめと青ねぎを入れる。

※調味料はお好みで加減してください。

鹿島町の学校給食で生まれたメニューです。  
ちりめんじゃこを入れることで簡単にだしがとれます。そのまま食べることができるのでカルシウム源になりますよ。

