

かますのトマトチーズかけ

平成30年
受賞作品



カレー粉やチーズを入れることで、トマトや玉ねぎが嫌いな人でも、美味しく食べることができます！

材料 【4人分】

- かます・・・・・・・・240g（4尾）
- A**食塩・・・・・・・・1.2g（少々）
- A**こしょう・・・・0.12g（少々）
- カレー粉・・・・・・・・0.4g（少々）
- 玉ねぎ・・・・・・・・60g（1/4個）
- トマト・・・・・・・・120g（1個）
- オリーブ油・・12g（小さじ4）
- チーズ・・・・・・・・48g
- バジル・・・・・・・・少々

作り方

- ①かますの内臓やうろこを取り、水分を切って **A** で下味をつけ、焼く。
- ②玉ねぎ、トマトをみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、②を炒め、カレー粉、チーズを入れる。
- ④かますをお皿に盛り付け、その上に③とバジルを盛り付ける。

※学校給食では、カップにかますを入れてチーズをかけ、野菜（生の物）と調味料とオリーブ油で合わせた物を乗せて、オーブンで焼き上げています。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
177kcal	10.6g	8.5g	3.5g	0.8g	0.9g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

