



あじのパン粉焼き



材料 (子供5人分)

あじの三枚おろし	10枚
= 小5尾分 (1枚20g)	
塩	ひとつまみ (1.5g)
こしょう	少々
酒	3g (小さじ1弱)
カレー粉	少々
マヨネーズ	30g (大さじ3弱)
生パン粉	16g
パセリ	2g
オリーブ油	5g (小さじ1強)



つくり方

- ① パセリをみじん切りにする。
- ② あじに塩、こしょう、酒を振り、少し置いておく。
- ③ カレー粉とマヨネーズを②に加え、和える。
- ④ ①と生パン粉、オリーブ油を混ぜる。
- ⑤ アルミカップに③を入れ、④をかけたらオーブンで焼く。

※オーブン目安：約180℃で20分程度
 オーブンの温度・時間は、機種によって違います。
 様子をみながら焼いてください。

※保育園では、骨を除いた切り身の魚を使用しています。
 3歳未満児さんは1人当たり1枚20g、
 3歳以上児さんには1人当たり2枚40gを提供しています。
 子供4人分は大人2人子供1人分を想定しています。
 調味料はお好みの量に合わせて、倍量にして調整ください。