

したびらめのチーズピカタ

2年次の給食マネジメント実習において、学生が考案し販売実習したレシピのご紹介

材料 2人分

したびらめ(1人1枚)	160g
ピザ用チーズ	20g
青じそ(1人1枚)	2g
卵	10g
薄力粉	8g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
ヤングコーン	20g
青ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
バター	2g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
ブロッコリー	40g
マヨネーズ	10g



栄養価 1人前

エネルギー	189kcal	たんぱく質	20g
脂質	9.0g	炭水化物	6g
食塩	1.0g		

作り方

1. したびらめは、(分量外)の酒に浸漬し水気をふき塩・こしょうをする。
2. ①のしたびらめに小麦粉をつけて卵液をくぐらせオープンバットに並べる。
3. ②のしたびらめに、青じそとピザ用チーズをのせる。
4. 180℃のオーブンで15分焼く。
5. ブロッコリーはゆでて、マヨネーズと和える。
6. ヤングコーンは、缶詰から出して縦半分に切る。
7. 青ピーマン、赤ピーマンはせん切りにする。
8. フライパンにバターを熱し、ヤングコーン、青・赤ピーマンを炒め調味する。
9. したびらめのチーズピカタに、ブロッコリーのマヨネーズ和え、⑧を添える。

たんぱく質がしっかり摂れて、
塩分量は少なめの主菜料理です。

白身魚のピカタに一工夫しました。青じその香りと
チーズがとろける熱々が楽しめる献立です。