

鮭のパン粉焼き

●材料（中学生 1 人分）

鮭	50g
酒	0.8g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	10g
パン粉	5g
粉チーズ	5g
パセリ	少々
揚げ油	



- 鮭に、酒と塩こしょうで下味をつける。パン粉と粉チーズ・パセリは合わせておく。魚にマヨネーズを塗り、パン粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きする。

☆衣にマヨネーズを使用した、パンにもごはんにも合うメニューです♪

小松菜とひじきのごまマヨ和え

●材料（中学生 1 人分）

小松菜	15g
キャベツ	20g
にんじん	10g
ホールコーン	8g
ひじきの佃煮等	3.5g
マヨネーズ	7g
白すりごま	3g
濃口醤油	1g
砂糖	0.3g



☆味付きひじきを使うことで、お手軽にできます！

他にもいろんな野菜とごまマヨネーズを和えてもおいしいですよ♪