



混ぜて、のせて、オーブンに入れるだけ！

## いわしのカレーパン粉焼き

### <材料（2～3人分）>

- いわし・・・・・・・・5尾
- 塩・こしょう・・・・・・・・各少々
- パン粉・・・・・・・・1/2カップ
- ガーリックパウダー（チューブでもよい）  
・・・・・・・・少々
- パセリ・・・・・・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ1
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1と1/2

A



### <作り方>

- ①いわしの両面に塩こしょうをふる。Aを混ぜ合わせておく。
- ②アルミホイルに皮を下にしてのせ、Aをのせる。  
※くっつきやすいので、アルミホイルに油を少量塗っておくとよい。
- ③230℃のオーブントースターで7～10分程度焼く。  
※3～5分で様子を見て色がついていたら、アルミホイルを上にものせて焦げないように注意。



## カレー粉を使った給食メニュー



### 「鮭のカレーマヨネーズ焼き」

#### <食材（4人分）>

- \*鮭・・・・・・・・4切れ
- A {
  - \*カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2～
  - \*マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2強
  - \*みりん・・・・・・・・小さじ1
  - \*しょうゆ・・・・・・・・少々
  - \*こしょう・・・・・・・・少々

#### <作り方>

- ① A を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ ①をを鮭にのせ、ふたを閉めて蒸し焼きにする。

給食では…  
調味料に漬け込んでから焼いています☆