

# 鯖のチーズパン粉焼き

## 材料 (大人4人分)

- ・鯖の切り身…4切
- ・すりおろし生姜…小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・パン粉…大さじ4
- ・粉チーズ…大さじ4
- ・サラダ油…大さじ4



## 作り方

- ① バットの中で、切り身にとしょうが、しょうゆ、みりんを10分漬け込む。
- ② パン粉と粉チーズ(1:1)を混ぜたものを鯖にたっぷり振りかけて、1切れに大さじ1ずつのサラダ油をかけて(※メモ参照)、オーブンで200°C15分焼いて、しっかり火が通ったら完成！

## 栄養・一口メモ

- ・鯖には脳を活性化させて記憶力の向上を助けるDHAや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど栄養がとても豊富です。
- ・給食では、魚のフライもパン粉をまぶして油をかけて焼く方法で作っています。少ない油で済み、サクッと仕上がりります。(写真参照)

