保育所のおすすめメニュー

魚のマヨネーズ焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身	４０ｇ×3 切れ	**①マヨネーズソースを作ります。** 玉ねぎはうす切りにします。 玉ねぎとコーンを炒めて冷まし、マヨネーズを加えて混ぜます。 **②魚を焼きます。** 天板に油を塗って、塩こしょうをした魚を並べます。①のマヨネーズソースをのせて、２００℃のオーブンで 10 分程度焼きます。
塩こしょう	少々	
マヨネーズ	（１８ｇ）	
たまねぎ	３０ｇ	
コーン	（１２ｇ）	
炒め油	少々	

（子ども１人分：エネルギー105ｋcal・たんぱく質 9.3ｇ・脂質 6.5ｇ・塩分 0.4ｇ）

【魚を使った人気メニュー～魚のマヨネーズ焼き】

子育て支援課です。

ゴールデンウイークも終わり、保育所も日常が戻ってきました。４月から保育所に通い始めた子どもたちは、まだ新しい環境に慣れている途中。給食も食べやすいメニューを意識しています。

今回は、白浜保育所から、魚を使った人気メニュー「魚のマヨネーズ焼き」を紹介します。

見た目は地味なメニューですが、いつも大人気で喜んで食べてくれます。慣れ親しんだマヨネーズ味が食べやすいのでしょうね。マヨネーズがお魚を柔らかくもしてくれています。

おやつの「じゃがもち」も大人気！みたらしあんのような甘辛い味も子どもたちは好きですね。

５月も食べやすいメニューで、給食大好きになってもらいたいなぁ。