

# 保育園給食レシピ(公立保育園)

## 鮭のパン粉焼き



材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
鮭	40	40g×4切れ	①鮭は塩・にんにく・酒で下味をつける。 ②みじん切りにしたパセリとパン粉を合わせ、①に衣をつける。 ③天板に油をしき、②を並べ、180℃のオーブンで10～15分焼く。  1人分の栄養価 エネルギー 144kcal たんぱく質 8.7g 脂質 9.7g
塩	0.3	小さじ1/3	
にんにく	0.3	1.2	
酒	2	小さじ1 1/2	
パセリ	0.5	2	
パン粉	5	20	
油	3	大さじ1	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供:鹿児島市立原良保育園》

