

作ってみませんか！ 給食の味！

令和2年度 第4号

伊佐市立学校給食センター

カンパチ

顔の正面に漢字のハの字に見える線があることから「間ハ(かんぱち)」と名のついたアジ科大型魚で、その生産量は鹿児島県が日本一です。

また、カンパチは身体が大きくなるにつれて名前が変わることから、昇格になぞらえて「出世魚」と呼ばれる魚の一つでもあります。

令和2年7月17日(金)実施

魚のガーリックマヨ焼き



<材料>	4人分	<切り方>
カンパチ	200g	50g切り身
塩・こしょう	少々	} 混ぜ合わせる
マヨネーズ	48g	
おろしにんにく	1g	
粉チーズ	10g	
乾燥パセリ	少々	



<作り方>

1. 塩・こしょう、マヨネーズ、おろしにんにく、粉チーズを混ぜ合わせて、タレを作る。
2. 魚をタレで味付けする。
3. オーブンシートを敷いて魚を並べ、パセリをふる。
4. オーブン220℃で13分焼く。