

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和3年 4月22日(木) 実施～

アジのピザ焼き

材料	4人分	切り方
アジ切り身 50g	4切	
白ワイン	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
玉ねぎ	50g	薄くスライス
塩(塩もみ用)	少々	
ピーマン	20g	薄く千切り
ピザソース	大さじ1と1/2	
ケチャップ	大さじ1	
チーズ	30g	
紙容器	4カップ	※耐熱皿でもよい

朝早くから、給食センターで手作りしました。残食は、ほとんどなく、魚が苦手な子どもたちも食べやすいようでした。

令和3年度 第1号
伊佐市立学校給食センター



～ アジについて ～

アジは、刺身や焼き魚、干物などで昔から好まれている青魚です。たんぱく質が豊富で、うまみ成分のグルタミン酸という成分が多いことから、味がよく、「アジ」という名前がついたと言われています。

魚が苦手な子どもたちも多いため、少しでも食べやすいよう「ピザ焼き」にしました。

<作り方>

1. あじの切り身に、白ワインと塩こしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎを塩で軽くもみ、水気をきる。
3. ピーマンと水気をきった玉ねぎ、ピザソース・ケチャップを混ぜる。
4. 容器に、あじ→3→チーズの順に乗せ、オーブンで 210℃ 15 分で焼く。

