

あき 秋サケのパイ包み焼き

★平成28年度食育
レシピコンテスト★
「僕・私に任せて！オ
リジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



なまさけ 生鮭	き 2切れ	ソース	ぎゆうにゆう 牛乳	100ml
じゃがいも	だい 大1個		なま 生クリーム	100m
たま 玉ねぎ	こ 1/4個		おお バター	大さじ2
しめじ	ふさ 1/2房		かりゆう こ コンソメ(顆粒)	小さじ1と 1/2
れいとう 冷凍パイシート	まい 2枚			
			バター	てきりよう 適量
			しお	てきりよう 適量
			塩	てきりよう 適量
			あらび 粗挽きこしょう	てきりよう 適量

- ① じゃがいもの皮をむき、薄切りにし皿にのせレンジで4分加熱する。オーブンは200℃で予熱しておく。パイシートはめん棒でのばす。
- ② 玉ねぎは薄く切り、しめじは石づきを取り手でほぐす。
- ③ 鮭にしお・こしょうをし、バターを引いたフライパンで両面を軽く焼く。
- ④ パイシートを広げ、③をおき、その上に①をのせ、もう1枚のパイシートを上からのせて包みこむ。オーブンで17分焼く。
- ⑤ 玉ねぎ・しめじをバターを引いたフライパンで炒め、ソースを加え沸騰させる。
- ⑥ お皿に⑤を敷き、その上にパイをのせる。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。

