



令和2年

★鮭の長芋焼き

【材料：子ども2人分】

生鮭 1切
長芋 100g
エリンギ 小1本
●マヨネーズ 大さじ1/2
●みそ 大さじ1/3
塩、こしょう、バター 各少々

【作り方】

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。●の調味料を入れてよく混ぜる。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切りしんなりするまで炒める。
- ③ 生鮭は一口大に切り、塩、こしょうする。
- ④ フライパンにバターを入れ、③を両面こんがり焼く。
- ⑤ 耐熱皿に②、④を入れ①をかける。トースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。



鮭ときこので秋のほっこり和風グラタン。
パサつきがちなお魚も長芋でトロッと包み込んでくれます。
便秘解消や弱った胃腸の回復にも！

善通寺市 子ども課