

料理名	アジの ^{こうそ} 香草 ^{こや} パン粉焼き		
材料名	数量(4人分)	作り方	
○あじ	4尾	<p>① パン粉、乾燥バジル、粉チーズ、にんにくのみじん切り、塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜておく。(A)</p> <p>② ズッキーニは、厚さ5mmの半月切り。ミニトマトくし切り、あじは3枚におろし、5mm厚そぎ切りにし、塩、こしょうをふる。</p> <p>③ あじ→ズッキーニ→あじ→ズッキーニと交互に耐熱皿に並べ、①をのせミニトマトをのせ、全体にオリーブ油をまわしかけ、トースターで7~8分焼く。 (機種によって火力が異なるので、様子を見ながら調整する。 焦げそうな時はアルミホイルで覆う)</p> <p>④ レモン汁をかけていただく。</p> <p>※乾燥バジルは、生のバジルを葉の部分だけ、電子レンジにかけ、乾燥したものを、冷凍しています。</p>	
○ズッキーニ	中2本		
○赤黄ミニトマト	各4個		
塩	少々		
こしょう	少々		
○乾燥バジル	少々		
パン粉	A 大さじ4		
粉チーズ	大さじ2		
オリーブオイル	大さじ2		
にんにく	2かけ		
オリーブオイル	大さじ2		
レモン汁	大さじ1		
			備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>
			○釣り好きの方からいただいた三浦のアジを刺身や塩焼きはもちろん、子どもたちでも食べやすいメニューをと、思いつきました。近くの農家さんから頂いたズッキーニ、トマトも、モリモリ食べられて、子どもに食べてほしい食材ナンバーワンの魚をおいしく食べられるおすすめメ
		です。	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 190kcal たんぱく質 17.7g)