

献立名	ささみのチーズ焼き	
	調理のポイント	
	給食ではオーブンで焼いていますがご家庭では、フライパンで焼いても手軽にできます	
ひとことアドバイス	あたたかいうちに食べるとよりいっそうおいしいです。	

材料名	(4人分量)	作り方
・ささみ	160g	・オーブンは270 にセットし あたためておく
塩	1.6 g	塩・こしょう・ガーリック・みじんぎりにしたパセリ・パン
・こしょう	少々	粉・粉チーズを混ぜあわせ、ささみにまぶす。
・ガーリック	少々	・クッキングシートをひいた天板にささみを並べて、250
粉チーズ	8g	のオーブンで15分くらい焼く。
・パン粉	5g	・
・パセリ	少々	・
油	2g	・
		・
		・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
44	10.2	1.3	28	0.1	13	0.04	0.05	2	0	0.5