

さくら草の給食レシピ

さばカレートースト

給食では、「さばみそトースト」という名前で提供しました。カレー風味のするトーストです。



<材 料> 4人分

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ・食パン（4枚切り）・・・4枚 | ・さば水煮・・・・・・・・120g |
| ・キャベツ・・・・・・・・100g | ・たまねぎ・・・・・・・・60g |
| ・ピーマン・・・・・・・・20g | ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2杯 |
| ・カレー粉・・・・・・・・小さじ1/3杯 | ・赤みそ・・・・・・・・小さじ2杯 |
| ・ピザ用チーズ・・・・・・・・60g | ・植物油・・・・・・・・小さじ1/2杯 |

<作り方>

- ① キャベツは千切りにする。芯も薄く切って使う。
- ② たまねぎはスライスする。ピーマンは縦半分に切り、3mm厚さの小口切りにする。
- ③ キャベツ、たまねぎをそれぞれゆでて、水分をしっかりと切る。
- ④ マヨネーズに、カレー粉、赤みそをよく混ぜる。
- ⑤ キャベツとたまねぎ、ほぐしたさば水煮を、④の調味料でよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をパンに塗り、ピーマン、チーズをのせる。
- ⑦ トースターでチーズが溶ける程度に焼く。

