

●伊勢海老チーズマヨネーズ焼き●

材料（4人分）

伊勢海老	2尾
塩	適量
乾燥マッシュポテト	20g
マヨネーズ	大さじ3と1/2
粉チーズ	大さじ2と1/2
乾燥あおさ	小さじ1
パン粉	大さじ1



作り方

1. 鍋にたっぷりの水と塩を入れ、伊勢海老をゆでる。
2. ゆでた伊勢海老を縦半分に切り、砂袋と背わたを取り除く。
3. 乾燥あおさを水で戻して水気を切り、細かく刻む。
4. 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ・粉チーズ・3のあおさを混ぜ合わせる。
5. 4でできあがったソースを伊勢海老に塗り広げ、パン粉を振りかける。
6. グリルに入れて焼き、焼き色が付いたらできあがり！（オーブントースターでもOKです！）

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市自慢の食材を提供する「記憶に残る給食事業」の1つとして、志摩市内にあるホテルの料理長に監修していただきました。

市の魚である「伊勢海老」の旬は秋から冬で、志摩市では10月から漁が解禁されます。

志摩市が生産量日本一を誇る「あおさ」を使ったソースは、白身魚や鶏肉と組み合わせてもおいしいですよ。



志摩市キャラクター
しまこさん