

# 魚のマヨパン粉焼き



## 材料（4人分）

- 生鮭 . . . . . 4切
- 塩 . . . . . 少々
- 小麦粉 . . . . . 大さじ1
- A { パン粉 . . . . . 1/2カップ
- マヨネーズ . . . . . 大さじ2



## 作り方

- ① 生鮭は食べやすく一口大に削ぎ切りにし塩を両面にふり、10分くらい置き小麦粉を軽くふる。
- ② Aを混ぜ合わせ①にしっかりつける。



- ③ オーブンを170℃に予熱しておき、天板にシートをしき、④を並べて15分くらい焼く。



ひとくち  
メモ

- \* マヨパン粉に、青のりや粉チーズを混ぜると風味も増します。ほかにもバジルやパセリなどいろんなアレンジができます。
- \* フライパンで焼くときは、バターやオリーブオイルをひいて焼くと香ばしく仕上がります。焦げやすいので弱火でゆっくり焼きます。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト  
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

# かぼちゃジャム



## 材料 作りやすい分量

かぼちゃ . . . . . 1/4切 (500g)  
砂糖 . . . . . 80g  
水 . . . . . 1/2 カップ  
レモン汁 . . . . . 小さじ 1/2



## 作り方

① かぼちゃは、皮と種がついたまま耐熱容器に入れラップをし、レンジで柔らかくなるまで蒸す。(蒸し器なら、15分程) 種と皮を熱いうちに取り除く。マッシャーでしっかりとつぶしながら、砂糖と水を加える。



② 鍋に①をこし器やザルなどでこす。(なければ、マッシャーでしっかりと潰しておく。) 中火で 10分程焦がさないように混ぜる。水分が飛び、ぽってりすれば出来上がり



ひとくち  
メモ

- かぼちゃの種を取らずに蒸すほうが、より甘さが増して美味しいです。
- 色んな野菜からも甘くて美味しいジャムが出来ますよ。
- ホットケーキやトーストでも美味しくいただけます。
- 砂糖はお好みで加減してください。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト  
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

