

献立表 <以上児>

2025年11月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
4 火	豚肉と舞茸の混ぜご飯 バンバンジー 味噌汁 みかん	461.8 16.8 10.4 1.6	七分つき米、○スパゲッティ、きび砂糖、押麦、すりごま、○油、ごま油、○きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、○ウインナー、油揚げ、○調製豆乳、かつお節	はるみ、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、トマト、まいたけ、だいこん、こまつな、○ピーマン、しめじ、ごぼう、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、酢、オイスターソース、酒、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	ナポリタン
5 水	ごはん 肉豆腐 里芋のほくほくサラダ 味噌汁	506.1 20.4 14.1 1.3	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、しらたき、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク お茶蒸しパン
6 木	ごはん 魚のカレーマヨ焼き れんこんのごま和え 春雨スープ	569.4 19.8 15.6 1.5	マヨネーズ、パン粉、○油、押麦、すりごま、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ミックスチーズ、鶏もも肉、鶏ささ身	にんじん、れんこん、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ひじき	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉、○食塩	ミルク フライドポテト
7 金	パン クリームシチュー フレンチサラダ 柿	493.6 14.5 12.7 1.3	フランスパン、○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、○押麦、○ごま、きび砂糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター	かき、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、○こまつな、りんご、ブロッコリー	酢、中華あじ、○粗塩	菜飯おにぎり ウエハース
08 土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
10 月	ごはん 筑前煮 納豆和え 味噌汁	512.6 16.2 14.4 1.5	七分つき米、さといも、○小麦粉、○コーンスターチ、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、○バター、みそ、豚バラ肉、○牛乳、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、まいたけ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク シンプルビスケット
11 火	ごはん 厚揚げと白菜のオイスターソース炒め 卵サラダ すまし汁	586.1 20.9 22.7 1.3	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○バター、○脱脂粉乳、卵、○調製豆乳、鶏もも肉、ハム、かつお節	はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、きょうな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース	ミルク さつまいもゴロゴロケーキ
12 水	ごはん さばの利久焼き 錦和え 味噌汁、柿	573.3 25 16.3 1.7	○ちぎりパン(村登屋)、七分つき米、押麦、ごま、油、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、ハム、かつお節	かき、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、チンゲンサイ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク ちぎりパン
13 木	ピクニックランチ	458.4 16.1 17.5 1.6	○ゆでうどん、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま油、きび砂糖、押麦	卵、○豚肉(肩ロース)、スライスチーズ、バター、ハム、牛乳、○かつお節	バナナ、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、レタス、にんじん	○しょうゆ、○本みりん、粗塩	焼うどん
14 金	ドリア ミートボール ブロッコリー コーンスープ、みかん	580.7 23.3 20.9 1.5	精白米、○さつまいも、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖	豚ひき肉、○こしあん(生)、牛乳、卵、鶏もも肉、ミックスチーズ、ベーコン、バター	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ほうれんそう	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉	さつまいも入りお汁粉 クラッカー
15 土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
17 月	ごはん よせ煮 切干大根の酢の物 味噌汁	467.9 18.1 12.5 1.8	七分つき米、じゃがいも、○スパゲッティ、きび砂糖、押麦、すりごま、○ごま油、○きび砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、○豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、はんぺん、○みそ、○バター、かつお節	にんじん、はくさい、○ホールトマト缶詰、糸こんにゃく、○たまねぎ、きゅうり、しめじ、キャベツ、しいたけ、生わかめ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、本みりん、○酒、酢	和風トマトスパゲティ
18 火	ごはん チキンとポテトのカレー炒め 千草和え コーンの卵スープ、みかん	558.5 20 14 1.4	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、片栗粉、油、ごま油	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター	はるみ、○りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、鶏ガラだし、カレー粉	ミルク りんごのスライスケーキ
19 水	鮭と里いもの混ぜごはん 油揚げの中華和え 味噌汁	558.9 18.2 8 1.2	○さつまいも、七分つき米、さといも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、さけ、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節	にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク やきいも
20 木	ちゃんぽん麺 かぼちゃサラダ 柿	547.3 21.5 12.2 1.6	ゆで中華めん、○あんパン、マヨネーズ、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、かまぼこ	かき、かぼちゃ、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし	ミルク あんぱん
21 金	パン 白身魚のケチャップあえ マセドアンサラダ 野菜スープ	411.1 18 14.6 1.8	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、きび砂糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、たら、油揚げ、プロセスチーズ	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ	ヨーグルト せんべい
22 土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
25 火	ごはん がめ煮 ブロッコリーごま醤油 味噌汁	494.5 20.7 11.3 1.4	七分つき米、○ホットケーキミックス、さといも、押麦、きび砂糖、すりごま、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○きな粉、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、れんこん、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク きなこ蒸しパン
26 水	ごはん 魚フライ 五目冷奴 味噌汁、りんご	555.1 29.1 13.5 1.8	七分つき米、○食パン、パン粉、○きび砂糖、小麦粉、油、押麦、ごま油、きび砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、卵、鶏ささ身、みそ、かつお節	りんご、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、粗塩	ミルク フレンチトースト
27 木	ピクニックランチ	568.3 14.1 7.7 1.5	アルファ米(チキンライス)(尾西食品)、○じゃがいも、きび砂糖	○鶏もも肉、○みそ	バナナ、○にんじん、○たまねぎ、○ブロッコリー	○中華あじ	味噌ポトフ ウエハース
28 金	パン ポテトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ、みかん	471.7 16.7 15 1.7	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま、きび砂糖、○ごま油	卵、豚ひき肉、○プロセスチーズ、油揚げ、ハム	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ	○本みりん、○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし	焼きおにぎり
29 土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参

献立表 <未満児>

2025年11月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	【希望保育】 お弁当持参	131.8 0.7 2.0			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
4 火	豚肉と舞茸の混ぜご飯 バンバンジー 味噌汁 みかん	410.7 14.6 11.1 1.4	七分つき米、きび砂糖、押麦、すりごま、○油、ごま油、○きび砂糖、○七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、○ウインナー、油揚げ、○調製豆乳、かつお節、◎調製豆乳	はるみ、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、トマト、まいたけ、だいこん、こまつな、○ピーマン、しめじ、ごぼう、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、酢、オイスターソース、酒、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	豆乳	ケチャップライス
5 水	ごはん 肉豆腐 里芋のほくほくサラダ 味噌汁	440.3 19.4 11.2 1.1	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、しらたき、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク お茶蒸しパン
6 木	ごはん 魚のカレーマヨ焼き れんこんのごま和え 春雨スープ	486.1 19.8 15.6 1.2	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、○油、押麦、すりごま、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ミックスチーズ、鶏もも肉、鶏ささ身	にんじん、れんこん、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ひじき、◎バナナ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉、○粗塩	バナナ	ミルク フライドポテト
7 金	ごはん クリームシチュー フレンチサラダ 柿	445.4 12.8 13.5 0.8	○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、○押麦、○ごま、きび砂糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター、◎プロセスチーズ	かき、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、○こまつな、りんご、ブロッコリー	酢、中華あじ、○粗塩	チーズ	菜飯おにぎり ウエハース
08 土	【希望保育】 お弁当持参	131.8 0.7 2.0			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
10 月	ごはん 筑前煮 納豆和え 味噌汁	444.6 15.9 14.3 1.3	七分つき米、さといも、○小麦粉、○コーンスターチ、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、○バター、みそ、豚バラ肉、○牛乳、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、まいたけ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	豆乳	ミルク シンプルビスケット
11 火	ごはん 厚揚げと白菜のオイスターソース炒め 卵サラダ すまし汁	484.3 19.3 20.7 1.4	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○バター、○脱脂粉乳、卵、○調製豆乳、鶏もも肉、ハム、かつお節、◎プロセスチーズ	はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、きょうな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース	チーズ	ミルク さつまいもゴロゴロケーキ
12 水	ごはん さばの利久焼き 錦和え 味噌汁、柿	486.2 20.8 13.0 1.4	○ちぎりパン(村登屋)、七分つき米、押麦、ごま、油、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、ハム、かつお節	かき、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、チンゲンサイ、生わかめ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、酒	バナナ	ミルク ちぎりパン
13 木	わかめごはん たまごやき ポテトサラダ バナナ、ヨーグルト	493.7 17.7 13.0 0.7	じゃがいも、マヨネーズ、○ごま油、きび砂糖、○七分つき米、七分つき米、押麦	卵、○豚肉(肩ロース)、スライスチーズ、ハム、牛乳、○かつお節、ヨーグルト(無糖)	バナナ、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、にんじん	○しょうゆ、○本みりん、粗塩	飲むヨーグルト	ごはんのおやき
14 金	ドリア ミートボール ブロッコリー コーンスープ、みかん	515.4 21.2 20.0 1.3	精白米、○さつまいも、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖	豚ひき肉、○こしあん(生)、牛乳、卵、鶏もも肉、ミックスチーズ、ベーコン、バター、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ほうれんそう	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、カレー粉	豆乳	さつまいも入りお汁粉 クラッカー
15 土	【希望保育】 お弁当持参	131.8 0.7 2.0			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
17 月	ごはん よせ煮 切干大根の酢の物 味噌汁	429.9 15.8 12.8 1.5	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、すりごま、○ごま油、○きび砂糖、油、ごま油、○七分つき米	鶏もも肉、○豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、はんぺん、○みそ、○バター、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、はくさい、○ホールトマト缶詰、糸こんにゃく、○たまねぎ、きゅうり、しめじ、キャベツ、しいたけ、生わかめ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、本みりん、○酒、酢	豆乳	まぜごはん
18 火	ごはん チキンとポテトのカレー炒め 千草和え コーンの卵スープ、みかん	452.9 18.4 13.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、片栗粉、油、ごま油	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター、◎プロセスチーズ	はるみ、○りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、鶏ガラだし、カレー粉	チーズ	ミルク りんごのスライスケーキ
19 水	鮭と里いもの混ぜごはん 油揚げの中華和え 味噌汁	469.5 15.0 6.4 1.0	○さつまいも、七分つき米、さといも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、さけ、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節	にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒	かぼちゃポーロ	ミルク やきいも
20 木	中華丼 かぼちゃサラダ 柿	435.5 17.0 11.8 1.2	○あんパン、マヨネーズ、きび砂糖、七分つき米	牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、かまぼこ、◎調製豆乳	かき、かぼちゃ、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし	豆乳	ミルク あんぱん
21 金	ごはん 白身魚のケチャップあえ マセドアンサラダ 野菜スープ	443.0 18.1 12.9 1.9	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、きび砂糖、○食パン、七分つき米	たら、油揚げ、プロセスチーズ、○調製豆乳、○スライスチーズ	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、◎バナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、○ケチャップ	バナナ	豆乳 チーズトースト
22 土	【希望保育】 お弁当持参	131.8 0.7 2.0			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい
25 火	ごはん がめ煮 ブロッコリーごま醤油 味噌汁	430.1 19.5 11.9 1.3	七分つき米、○ホットケーキミックス、さといも、押麦、きび砂糖、すりごま、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○きな粉、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、れんこん、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク きなこ蒸しパン
26 水	ごはん 魚フライ 五目冷奴 味噌汁、りんご	492.9 26.9 10.9 1.5	七分つき米、○食パン、パン粉、○きび砂糖、小麦粉、油、押麦、ごま油、きび砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、卵、鶏ささ身、みそ、かつお節	りんご、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、粗塩	飲むヨーグルト	ミルク フレンチトースト
27 木	アルファ米(チキンライス) バナナ ヨーグルト	438.0 14.2 8.1 1.4	アルファ米(チキンライス)(尾西食品)、○じゃがいも、きび砂糖	○鶏もも肉、○みそ、ヨーグルト(無糖)、◎プロセスチーズ	バナナ、○にんじん、○たまねぎ、○ブロッコリー	○中華あじ	チーズ	味噌ポトフ かぼちゃポーロ
28 金	ごはん ポテトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ、みかん	429.4 12.6 9.7 1.0	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま、きび砂糖、○ごま油、七分つき米	卵、豚ひき肉、○プロセスチーズ、油揚げ、ハム	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ、◎バナナ	○本みりん、○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし	バナナ	焼きおにぎり
29 土	【希望保育】 お弁当持参	131.8 0.7 2.0			○りんご濃縮果汁		かぼちゃポーロ	りんごジュース おやさいせんべい



給食だより

11月



令和7年10月31日

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ごはんを中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスが良く、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台が作られるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

【代表的なだし】

- 昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけ、沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分おいてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

- 干しいたけ…軽く水洗いして汚れを落とし、水に漬けて戻す。

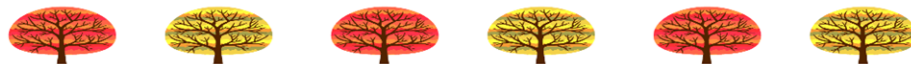
11月の旬の食材

かぶ、チンゲン菜、人参、白菜、ブロッコリー、れんこん、さつまいも、里芋、しめじ、しいたけ、まいたけ、柿、みかん、りんご、かつお、さわら、さけ、さば、さんま、まぐろ



七五三

3歳、5歳、7歳を無事に迎えられたことに感謝し、健やかな成長を祈る行事です。千歳飴は「千歳（長い年月）」「長く伸ばした形」から長寿の願いが込められています。



🌸 レシピ紹介 🌸

マーボー豆腐



<材料>

豆腐・・・350g
豚ひき肉・・・80g
玉ねぎ・・・1/4個
人参・・・1/3本
しいたけ・・・2個
ねぎ・・・2本
しょうが・・・少々
にんにく・・・少々

<作り方>

- ◎水・・・150cc
◎醤油・・・大さじ1
◎みそ・・・小さじ2
◎砂糖・・・小さじ2
◎みりん・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1
- ①玉ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする
 - ②フライパンに大さじ1の油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、香りが立ってきたら豚肉と残り野菜も加えてさらに炒める
 - ③肉に火が通ったら、◎の合わせ調味料を加えて煮る
 - ④食べやすく切った豆腐を加えてひと煮し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油をたらす

魚のカレーマヨ焼き



<材料>

さば・・・40g×6切
酒・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/2
玉ねぎ・・・1/5個
クリームコーン缶・・・50g
ミックスチーズ・・・40g

<作り方>

- ①さばに酒をふり、カレー粉をまぶしておく
- ②玉ねぎは細かくみじん切りにする
- ③ボウルに②とクリームコーン、ミックスチーズ、マヨネーズを入れてまぜる
- ④耐熱皿に薄く油を敷き、①をのせて上に③をかけ、パン粉をかける