

魚の

もみじ焼き



エネルギー：126kcal／人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
魚切身 50g程度 (タラやカレイや鮭など)	4切	① 魚に塩こしょうをふっておく。 ② マヨネーズに、すりおろしたにんじんと料理酒を加えて混ぜる。 ③ カップに魚を入れ、上から②のソースをかけて、オーブンで焼く。 (240°Cで13分くらい) ※トースターやフライパンでもOK! 7~10分くらい様子を見る。
塩・こしょう	少々	
料理酒	大さじ1/2	
にんじん (すりおろす)	中1/5本	
マヨネーズ	50g	

