

魚の

もみじ焼き



エネルギー：126kcal／人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
さかきりみ ていど 魚切身 50g程度	きれ 4切	① さかな しお 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 りょうりしゅ くわ ま 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 さかな い うえ かけて、オーブンで焼く。 や (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。
さけ (タラやカレイや鮭など)		
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々	
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ1/2	
にんじん (すりおろす)	ちゅうほん 中1/5本	
マヨネーズ	50g	

