



魚のあけぼの焼き

30分

春らしく色鮮やかな一品です



☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・魚のあけぼの焼き
- ・もやしのゆかり和え
- ・ミニトマト
- ・みそ汁
- ・バナナ
- ・お茶

子ども達が苦手な魚料理も、人参&マヨネーズのまろやかさで、食べやすい味になります。白身魚で作ると「あけぼの色」がきれいです。焼き上がりの色の変化が楽しいです。お子さんと一緒に楽しむのはいかがでしょうか。

材料

魚（白身魚）	4切
塩	少々
こしょう	お好みで
小麦粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
人参	すりおろし20g
油	適量

作り方

- ① 魚に塩・こしょうをしておく。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ 人参をすりおろしてマヨネーズとあえておく。
- ④ ①の魚に小麦粉をまぶし鉄板に並べたら、5分ほど焼き八割程度、魚に火を通す。
- ⑤ ④にマヨネーズソースをかける。
- ⑥ オーブンで3分間程度こんがりきれいなあけぼの色になるま焼く。
機種によって多少の温度、時間が変わってきますので、ご家庭に合った設定でお願いしますね！

