

30分



魚のにんじんマヨ焼き

マヨネーズににんじんを加えることで、ぱさつきやすい魚がしっとりと仕上がります



魚は鮭の他、たら、さわら、あじなどでもおいしくいただけます。
彩り豊かな一品に「食べたい」意欲が育ちますよ。

材料

4人分

魚	4切
油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
すりおろし人参	20g

作り方

- ① 魚に油を絡ませておく。
- ② オーブンは180℃に予熱しておく。
- ③ 人参はすりおろしてマヨネーズと混ぜておく。
- ④ ①の魚に片栗粉をまぶし鉄板に並べたら、③をかける。
- ⑤ オーブンでこんがりきれいな色になるまで焼く。

※機種によって温度が変わるので、ご家庭に合った設定で魚の中心まで十分な加熱をお願いします。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団