



# 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

子どもたちが苦手な魚料理も、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のでお子さんと一緒に楽しめます。

## 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③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で焼く。

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をお願いします。

