

魚のマヨネーズ焼き



材料【4人分】

- 魚(タラ・カレイ・カジキマグロなど)
..... 4切れ
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 人参.....すりおろし大さじ2
- マヨネーズ.....大さじ1と1/4(15g)
- レタス.....適量
- ベビーリーフ.....適量
- ミニトマト.....4個

作り方

1. レタス・ベビーリーフ・ミニトマトは洗って、水気を切っておく。
2. 人参は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切ってからマヨネーズに混ぜる。
3. アルミホイルに下味をつけた魚をのせ、中火～弱火で7分焼く。
4. グリルを開け、魚の上に人参を混ぜたマヨネーズをかける。弱火で3分焼く。
5. お皿に焼いた魚を取り出し、レタス・ベビーリーフ・ミニトマトを添える。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
112kcal

たんぱく質
18.1g

脂質
3.1g

食塩相当量
0.5g