

ごまの香りが食欲をそそります！

魚のごまネーズ焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

生鮭(切り身)	4切れ
塩	少々
〔 マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ1



【 作り方 】

- ① 魚に塩を振る。
- ② マヨネーズとすりごまを混ぜる。
- ③ 180℃のオーブンで10～15分焼き、②をのせて5～10分焼く。

※ 白身魚(かれい・さわらなど)でもどうぞ！

※ 魚焼きグリルで作ることもできます。