

マヨネーズソースのにんじんが鮮やかです。

魚のマヨネーズ焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

白身魚	4切れ
塩	少々
A { マヨネーズ	大さじ 2
にんじん	1/6 本
パセリ粉	適量



【 作り方 】

- ① 白身魚に塩をふる。
- ② にんじんをすりおろし、ボウルに A の材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ ①の魚を 180℃のオーブンで約 10～15 分焼き、②のソースをのせて 5～10 分焼く。
- ④ パセリ粉を散らす。

※ お好みの魚(鮭・さわらなど)でもどうぞ！

※ アルミホイルを敷いて魚焼きグリルでフライパン用シートを敷いてフライパンで作ることもできます。

※ マヨネーズソースはお好みの食材を加えるとバリエーションが広がります。

- ・すりおろしたにんじん
- ・玉ねぎのみじん切り
- ・ゆでて細かく切ったほうれんそう
- ・細かく切ったゆで卵