

魚のマヨネーズ焼き



■ 説明

平成23年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

魚の切り身・・・・・・・・・・60g
(鮭やタラ等がおすすめ)
清酒・・・・・・・・・・1g
食塩・・・・・・・・・・0.3g
こしょう・・・・・・・・・・0.03g
玉ねぎ・・・・・・・・・・15g
えのきだけ・・・・・・・・・・7g
マヨネーズ・・・・・・・・・・10g
味噌・・・・・・・・・・2g

■ 手順

1. 魚に清酒をふり、塩・こしょうをして下味をつける。
2. アルミカップに魚をのせる。
(アルミホイルを魚の大きさに合わせて成形しても良い)
3. 3cmに切ったえのきだけ・薄くスライスした玉ねぎをマヨネーズと味噌と混ぜて魚の上のにのせる。
4. オーブンで焼き色がつく程度で焼く。